

代官山スポーツプラザ 《金曜》コース形態

平成29年11月



	3日 (金)							10日 (金)							17日 (金)							24日 (金)							
	1	2	3	4	5	6	サブ	1	2	3	4	5	6	サブ	1	2	3	4	5	6	サブ	1	2	3	4	5	6	サブ	
9:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							9:00
10:00																													9:30
11:00	右側							右側							右側							右側							11:00
12:00																													11:45
13:00	速く							速く							速く							速く							13:00
14:00																													16:30
15:00	速く							速く							速く							速く							15:00
16:00																													18:30
17:00	速く							速く							速く							速く							17:00
18:00																													1.1M
19:00	速く							速く							速く							速く							19:00
20:00																													1.2M

20:45 目盛りは15分単位です

速く	… 速く泳ぐ方優先コース
ゆっくり	… ゆっくり泳ぐ方優先コース
右側	… 右側通行コース
歩行	… 水中歩行専用コース・水中歩行専用プール (サブ1.1M)
子ども	… 子ども用プール (0.8M)

★は団体貸切です

休憩時間 (各10分)

10:50、12:50、14:50、16:50、18:50