

	2日 (水)							9日 (水)							16日 (水)							23日 (水)							30日 (水)												
	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	1	2	3	4	5	6	サブ						
7:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							7:00					
8:00			右側	右側	ゆっくり	速く				右側	右側	ゆっくり	速く				右側	右側	ゆっくり	速く				右側	右側	ゆっくり	速く				右側	右側	ゆっくり	速く		8:00					
9:00																																				9:00					
10:00																																				10:00					
11:00			速く	9:50 ★ 11:30			歩行			速く	9:50 ★ 11:30			歩行			速く	9:50 ★ 11:30			歩行			速く	9:50 ★ 11:30			歩行			速く	9:50 ★ 11:30			歩行	11:00					
12:00																																				12:00					
13:00			右側	右側	ゆっくり	速く				右側	右側	ゆっくり	速く				右側	右側	ゆっくり	速く				右側	右側	ゆっくり	速く				右側	右側	ゆっくり	速く		13:00					
14:00																																				14:00					
15:00			右側	右側	速く	歩行	子ども			右側	右側	速く	歩行	子ども			右側	右側	速く	歩行	子ども			右側	右側	速く	歩行	子ども			右側	右側	速く	歩行	子ども	15:00					
16:00																																				16:00					
17:00			16:25			★	16:25	フリー			16:25			★	16:25	フリー			16:25			★	16:25	フリー			16:25			★	16:25	フリー			16:25			★	16:25	フリー	17:00
18:00																																				18:00					
19:00	歩行	ゆっくり	速く	★			1.1M	フリー			歩行	ゆっくり	速く	★			1.1M	フリー			歩行	ゆっくり	速く	★			1.1M	フリー			歩行	ゆっくり	速く	★			1.1M	フリー	19:00		
20:00																																				20:00					
20:45			20:45			★	1.2M	フリー			20:45			★	1.2M	フリー			20:45			★	1.2M	フリー			20:45			★	1.2M	フリー			20:45			★	1.2M	フリー	20:45

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、19：00以降1.2M）
- 子ども ... 子ども用プール（0.8M）

★は渋谷区水泳連盟主催の水泳教室(年3期制)です

休憩時間（各10分） 10：50、12：50、14：50、16：50、18：50