



	7日 (水)						14日 (水)						21日 (水)						28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
7:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						7:00	
8:00																										7:00	
8:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						8:00	
9:00																										8:00	
9:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						9:00	
10:00																										9:00	
10:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						10:00	
11:00																										10:00	
11:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						11:00	
12:00																										11:00	
12:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						12:00	
13:00																										12:00	
13:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						13:00	
14:00																										13:00	
14:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						14:00	
15:00																										14:00	
15:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						15:00	
16:00																										15:00	
16:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						16:00	
17:00																										16:00	
17:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						17:00	
18:00																										17:00	
18:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						18:00	
19:00																										18:00	
19:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						19:00	
20:00																										19:00	
20:00	フリーエリア						歩行	フリーエリア						フリーエリア						フリーエリア						20:00	
20:45																										20:00	

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 (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)および団体貸切です

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