



	6日 (水)							13日 (水)							20日 (水)							27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				
7:00	フリーエリア		初心者	往復	往復	往復※	歩行	フリーエリア		初心者	往復	往復	往復※	歩行	フリーエリア		初心者	往復	往復	往復※	歩行	フリーエリア		初心者	往復	往復	往復※	歩行	7:00			
8:00	フリーエリア		往復	9:50 ★ 11:30				フリーエリア	往復	9:50 ★ 11:30			フリーエリア		往復	9:50 ★ 11:30			フリーエリア	往復		9:50 ★ 11:30			フリーエリア	往復	9:50 ★ 11:30			フリーエリア	8:00	
9:00	フリーエリア			12:00 ☆ 13:30						フリーエリア	初心者	往復				往復	往復※	フリーエリア				初心者	往復	往復			往復※		フリーエリア		初心者	往復
10:00	フリーエリア		初心者	往復	往復	往復※		フリーエリア	往復				往復		往復※				フリーエリア	初心者					往復	往復				往復※		
11:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※	フリーエリア			往復	往復	往復※		フリーエリア		往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復		往復※	フリーエリア
12:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※		フリーエリア	往復				往復		往復※				フリーエリア	往復					往復	往復※				フリーエリア		
13:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※	フリーエリア			往復	往復	往復※		フリーエリア		往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復		往復※	フリーエリア
14:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※		フリーエリア	往復				往復		往復※				フリーエリア	往復					往復	往復※				フリーエリア		
15:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※	フリーエリア			往復	往復	往復※		フリーエリア		往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復		往復※	フリーエリア
16:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※		フリーエリア	往復				往復		往復※				フリーエリア	往復					往復	往復※				フリーエリア		
17:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※	フリーエリア			往復	往復	往復※		フリーエリア		往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復		往復※	フリーエリア
18:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※		フリーエリア	往復				往復		往復※				フリーエリア	往復					往復	往復※				フリーエリア		
19:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※	フリーエリア			往復	往復	往復※		フリーエリア		往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復		往復※	フリーエリア
20:00	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※		フリーエリア	往復				往復		往復※				フリーエリア	往復					往復	往復※				フリーエリア		
20:45	フリーエリア		往復	往復	往復	往復※	フリーエリア			往復	往復	往復※		フリーエリア		往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復	往復※			フリーエリア	往復	往復		往復※	フリーエリア

20:45 目盛りは15分単位です。

- 往復 ... 往復コース (追越し不可) ※6コースのみ追越し可
- 初心者 ... 初心者コース (25M完泳を目指すコース。途中での立ち止まり可)
- 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。
☆は団体貸切です。

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