

代官山スポーツプラザ

《金曜》コース形態

平成30年7月

	6日 (金)							13日 (金)							20日 (金)							27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	
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							7:00
8:00																													7:00
9:00	右側							右側							右側							右側							9:00
10:00																													9:00
11:00	右側							右側							右側							右側							11:00
12:00																													11:00
13:00	右側							右側							右側							右側							13:00
14:00																													13:00
15:00	右側							右側							右側							右側							15:00
16:00																													15:00
17:00	右側							右側							右側							右側							17:00
18:00																													17:00
19:00	右側							右側							右側							右側							19:00
20:00																													19:00
20:45	1.2M							1.2M																					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・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