

	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																									7:00		
8:00																									8:00		
9:00																									9:00		
10:00	フリーエリア																								10:00		
11:00																											
12:00																									12:00		
13:00																									13:00		
14:00																									14:00		
15:00																									15:00		
16:00																									16:00		
17:00																									17:00		
18:00																									18:00		
19:00																									19:00		
20:00																									20:00		
20:45																									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 (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