



	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					
9:00	フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く	歩行	フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く	歩行	フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く	歩行	水の入れ替え作業のため 年末年始および プール休業のため 12/25~1/3							9:00				
10:00			速く	9:50						速く	9:50																		速く	ゆっくり	速く	歩行	ゆっくり
11:00	速く	★			速く	★			速く		ゆっくり	速く	歩行	子ども	子ども	子ども	子ども	子ども	子ども	11:00													
12:00		速く	11:30			速く	11:30			速く										ゆっくり	速く								歩行	子ども	子ども	子ども	子ども
13:00	速く		右側	右側	ゆっくり		速く	速く	速く		速く	速く	速く	歩行	子ども	子ども	子ども	子ども	子ども														
14:00		速く				右側				右側										ゆっくり	速く								速く	速く	速く	速く	速く
15:00	速く		右側	右側	ゆっくり		速く	速く	速く		速く	速く	速く	歩行	子ども	子ども	子ども	子ども	子ども														
16:00		速く				右側				右側										ゆっくり	速く								速く	速く	速く	速く	速く
17:00	速く		右側	右側	ゆっくり		速く	速く	速く		速く	速く	速く	歩行	子ども	子ども	子ども	子ども	子ども														
18:00		速く				右側				右側										ゆっくり	速く								速く	速く	速く	速く	速く
19:00	速く		右側	右側	ゆっくり		速く	速く	速く		速く	速く	速く	歩行	子ども	子ども	子ども	子ども	子ども														
20:00		速く				右側				右側										ゆっくり	速く								速く	速く	速く	速く	速く
	速く		右側	右側	ゆっくり		速く	速く	速く		速く	速く	速く	歩行	子ども	子ども	子ども	子ども	子ども														
		速く				右側				右側										ゆっくり	速く								速く	速く	速く	速く	速く

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です(年3期制)
 次の募集は11/15号の区ニュースに掲載予定です

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