



	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	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																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	8:00
9:00																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	9:00
10:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							10:00																								
11:00																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	11:00	
12:00																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	12:00	
13:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							13:00																								
14:00																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	14:00	
15:00																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	15:00	
16:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							16:00																								
17:00																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	17:00	
18:00																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	18:00	
19:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							19:00																								
20:00																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	20:00	
20:45																													速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	速く	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・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。
☆はのびのび水中運動教室です。

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