代官山スポーツプラザ　《金曜》コース形態　　平成30年1月

FRIDAY

5日（金）

1	2	3	4	5	6	サブ
フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く	歩行
						9:30 ★ 11:30
						歩行
		速く	14:15 ★ 16:15			子ども
			速く	16:30 ★ 20:45		16:30 ★ 18:30
歩行	ゆっくり					フリー 1.2M

12日（金）

1	2	3	4	5	6	サブ
フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く	歩行
						9:30 ★ 11:30
		速く	11:45 ★ 20:45			歩行
						子ども
						16:30 ★ 18:30
歩行	ゆっくり	速く				フリー 1.2M

19日（金）

1	2	3	4	5	6	サブ
フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く	歩行
						9:30 ★ 11:30
		速く	11:45 ★ 20:45			歩行
						子ども
						16:30 ★ 18:30
歩行	ゆっくり	速く				フリー 1.2M

26日（金）

1	2	3	4	5	6	サブ
フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く	歩行
				速く	9:30 ★ 11:30	9:30 ★ 11:30
		速く	11:45 ★ 20:45			歩行
						子ども
						16:30 ★ 18:30
歩行	ゆっくり	速く				フリー 1.2M

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