



	1日 (水)							8日 (水)							15日 (水)							22日 (水)							29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	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		フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く		フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く		フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く		フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く		
10:00	フリーエリア		速く	9:50 ★ 11:30			歩行	フリーエリア		速く	9:50 ★ 11:30			歩行	フリーエリア		速く	9:50 ★ 11:30			歩行	フリーエリア		速く	9:50 ★ 11:30			歩行	フリーエリア		速く	9:50 ★ 11:30			歩行	
11:00	フリーエリア			ゆっくり	速く			フリーエリア			ゆっくり	速く			フリーエリア			ゆっくり	速く			フリーエリア			ゆっくり	速く		フリーエリア			ゆっくり	速く				
12:00	フリーエリア				速く			フリーエリア				速く			フリーエリア				速く			フリーエリア				速く		フリーエリア				速く				
13:00	フリーエリア				速く		13:00 ★ 13:45	フリーエリア				速く		13:00 ★ 13:45	フリーエリア				速く		13:00 ★ 13:45	フリーエリア				速く		フリーエリア				速く				
14:00	フリーエリア		右側	右側		歩行		フリーエリア		右側	右側		歩行		フリーエリア		右側	右側		歩行		フリーエリア		右側	右側		歩行		フリーエリア		右側	右側		歩行		
15:00	フリーエリア				速く		15:00	フリーエリア				速く		15:00	フリーエリア				速く		15:00	フリーエリア				速く		フリーエリア				速く		15:00		
16:00	フリーエリア				速く		15:30	フリーエリア				速く		15:30	フリーエリア				速く		15:30	フリーエリア				速く		フリーエリア				速く		15:30		
17:00	フリーエリア				速く		16:25	フリーエリア				速く		16:25	フリーエリア				速く		16:25	フリーエリア				速く		フリーエリア				速く		16:25		
18:00		ゆっくり	速く	★			フリー		ゆっくり	速く	★			フリー		ゆっくり	速く	★			フリー		ゆっくり	速く	★			フリー		ゆっくり	速く	★			フリー	
19:00	歩行						1.1M	歩行						1.1M	歩行						1.1M	歩行					1.1M	歩行						1.1M		
20:00							フリー							フリー							フリー						フリー							フリー		
							1.2M							1.2M							1.2M						1.2M						1.2M			

20:45 目盛りは15分単位です

★は水泳教室・☆はのびのび水中運動教室

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