



	4日 (水)							11日 (水)							18日 (水)							25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																													7:15
9:00	速く	歩行	右側	右側	ゆっくり	速く	右側	右側	ゆっくり	速く	右側	右側	ゆっくり	速く	9:15	速く	ゆっくり	ゆっくり	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																													9:50
12:00	11:30	★	右側	右側	ゆっくり	速く	右側	右側	ゆっくり	速く	右側	右側	ゆっくり	速く	9:50	★	速く						12:00						
13:00	13:00	★	右側	右側	ゆっくり	速く	右側	右側	ゆっくり	速く	右側	右側	ゆっくり	速く	11:30	★							速く						13:00
14:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							14:00
15:00																													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																													16:25
18:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							18:00
19:00																													16:50
20:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							20:00
20:45																													20:45
20:45	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							20:45
																													1.1M
	1.2M	フリー	歩行	ゆっくり	速く	フリー	フリー	歩行	ゆっくり	速く	フリー	フリー	歩行	ゆっくり	速く	1.2M	フリー	速く						19:00					
	1.2M	フリー	歩行	ゆっくり	速く	フリー	フリー	歩行	ゆっくり	速く	フリー	フリー	歩行	ゆっくり	速く	1.2M	フリー							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・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
☆は団体貸切です(団体貸切がない場合は一般開放)

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