代官山スポーツプラザ　《金曜》コース形態　　平成29年7月

	7日（金）							14日（金）							21日（金）							28日（金）						
	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	フリーエリア		右側	右側	ゆっくり	速く	歩行
10:00							9:30 ★ 11:30							9:30 ★ 11:30														
11:00																												
12:00							歩行							歩行														
13:00																												
14:00					速く	歩行	子ども					速く	歩行	子ども					速く	歩行	子ども					速く	歩行	子ども
15:00																												
16:00							16:30 ★ 18:30							16:30 ★ 18:30														
17:00					ゆっくり	速く						ゆっくり	速く						ゆっくり	速く	歩行					ゆっくり	速く	歩行
18:00																												
19:00							歩行							歩行														
20:00							1.2M							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（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