

	3日 (水)							10日 (水)							17日 (水)							24日 (水)							31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	
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							フリーエリア							7:00
8:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							8:00
9:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							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							フリーエリア							10:00
11:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							11:00
12:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							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							フリーエリア							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							フリーエリア							14:00
15:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							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							フリーエリア							16:00
17:00	フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							フリーエリア							17:00
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							フリーエリア							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							フリーエリア							19:00
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							フリーエリア							20:00

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