

	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																													7:00
9:00	初心者							初心者							初心者							初心者							8:00
10:00																													8:00
11:00	往復							往復							往復							往復							9:00
12:00																													9:00
13:00	往復							往復							往復							往復							10:00
14:00																													10:00
15:00	往復							往復							往復							往復							11:00
16:00																													11:00
17:00	往復							往復							往復							往復							12:00
18:00																													12:00
19:00	往復							往復							往復							往復							13:00
20:00																													13:00
20:45	往復							往復							往復							往復							14:00
																													14:00
	往復							往復							往復							往復							15:00
																													15:00
	往復							往復							往復							往復							16:00
																													16:00
	往復							往復							往復							往復							17:00
																													17:00
	往復							往復							往復							往復							18:00
																													18:00
	往復							往復							往復							往復							19:00
																													19:00
	往復							往復							往復							往復							20:00
																													20:00
	往復							往復							往復							往復							20:45
																													20:45

20:45 目盛りは15分単位です。

往復	… 往復コース（追越し不可）※6コースのみ追越し可
初心者	… 初心者コース（25M完泳を目指すコース。途中での立ち止まり可）
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。

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