

代官山スポーツプラザ 《金曜》コース形態

平成29年10月



	6日 (金)							13日 (金)							20日 (金)							27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							歩行							歩行							歩行							歩行	9:00
10:00							9:30							9:30							9:30							9:30	10:00
11:00	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	速く	★	★	11:00
12:00							11:30							11:30							11:30							11:30	12:00
13:00							歩行							歩行							歩行							歩行	13:00
14:00	フリーエリア		速く	11:45			子ども	フリーエリア		速く	11:45			子ども	フリーエリア		速く	11:45			子ども	フリーエリア		速く	11:45			子ども	14:00
15:00	フリーエリア		速く	11:45			子ども	フリーエリア		速く	11:45			子ども	フリーエリア		速く	11:45			子ども	フリーエリア		速く	11:45			子ども	15:00
16:00	フリーエリア		速く	11:45			★	フリーエリア		速く	11:45			★	フリーエリア		速く	11:45			★	フリーエリア		速く	11:45			★	16:00
17:00							16:30							16:30							16:30							16:30	17:00
18:00							★							★							★							★	18:00
19:00							18:30							18:30							18:30							18:30	19:00
20:00	歩行	ゆっくり	速く	20:45			フリー	歩行	ゆっくり	速く	20:45			フリー	歩行	ゆっくり	速く	20:45			フリー	歩行	ゆっくり	速く	20:45			フリー	20:00
							1.2M						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・水中歩行専用プール (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