



	6日 (水)							13日 (水)							20日 (水)							27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																													3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	8:00
9:00																													初心者	往復	往復	往復※	初心者	往復	往復	往復※	初心者	往復	往復	往復※	初心者	往復	往復	往復※	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																													3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	11:00
12:00																													往復	9:50 ★ 11:30			歩行	往復	9:50 ★ 11:30			歩行	往復※	歩行	往復※	歩行	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							13:00																
14:00																													3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	14:00
15:00																													初心者	往復	往復	往復※	初心者	往復	往復	往復※	初心者	往復	往復	往復※	初心者	往復	往復	往復※	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																													3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	17:00
18:00																													往復	16:25			★	子ども 15:00 ★ 15:30	往復	16:25			★	子ども 15:00 ★ 15:30	往復	歩行	子ども	往復	歩行
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							19:00																
20:00																													3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	20:00
20:45																													往復	16:25			★	フリー 1.1M ★ 16:25	往復	16:25			★	フリー 1.1M ★ 16:25	往復	歩行	子ども	往復	歩行
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																
20:45																													3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	20:45
20:45																													往復	16:25			★	フリー 1.1M ★ 16:25	往復	16:25			★	フリー 1.1M ★ 16:25	往復	歩行	子ども	往復	歩行

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。
☆は団体貸切です。

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