代官山スポーツプラザ　《金曜》コース形態　2020年9月

FRIDAY

	4日（金）							11日（金）							18日（金）							25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
7:00	フリーエリア		初心者	往復	往復	往復※	歩行	フリーエリア		初心者	往復	往復	往復※	歩行	フリーエリア		初心者	往復	往復	往復※	歩行	フリーエリア		初心者	往復	往復	往復※	歩行
8:00																												
9:00																												
10:00							9:30 ☆							9:30 ☆							9:30 ☆							9:30 ☆
11:00																												
12:00																												
13:00							13:45							13:45							13:45							13:45
14:00							歩行							歩行							歩行							歩行
15:00						歩行	子ども						歩行	子ども						歩行	子ども						歩行	子ども
16:00							16:30							16:30							16:30							16:30
17:00						往復※	☆						往復※	☆						往復※	☆						往復※	☆
18:00																												
19:00																												
20:00							20:45							20:45							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）

☆は団体貸切です

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