

# 千葉市こてはし温水プール コース表

2025年12月5日改定

| 曜日      | コース | 9:00    | 9:30 | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 15:30 | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 |
|---------|-----|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 月       | 1   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 2   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 3   | 上級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 4   | 中級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 5   | 初級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 火       | 1   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 2   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 3   | 上級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 4   | 中級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 5   | 初級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 水       | 1   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 2   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 3   | 上級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 4   | 中級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 5   | 初級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 木       | 1   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 2   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 3   | 上級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 4   | 中級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 5   | 初級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 金       | 1   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 2   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 3   | 上級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 4   | 中級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 5   | 初級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 土       | 1   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 2   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 3   | 特別レッスン  |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 4   | 上級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 5   | 中級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 日<br>祝日 | 1   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 2   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 3   | 自由遊泳コース |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 4   | 上級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|         | 5   | 中級コース   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |

|                                    |
|------------------------------------|
| 自由遊泳コース                            |
| 上級コース 50m単位で泳ぐ方 (途中で立ち止まる事は出来ません。) |
| 中級コース 25m単位で泳ぐ方 (途中で立ち止まる事は出来ません。) |
| 初級コース ゆっくり泳ぐ方 (途中で立ち止まっても構いません。)   |

レッスン休講・利用人数・利用状況等により、コースを変更する場合がございます。予めご了承ください。

【2026年度 日・祝日扱い期間】※下記期間は日・祝日と同様のコース仕様になります。ご理解とご協力をお願いいたします。

<夏期> 2026年7月18日(土)~8月31日(月) <冬期> 2027年12月24日(木)~2028年1月6日(水)

<春期> 2027年3月25日(木)~4月7日(水)