

レッスン時間割 (2022年4月～)

時 間	平日 レッスン			土日・祝日 レッスン		レッスン休み	
	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜	日曜・祝日	月 曜	火 曜
営業前				WAM 選手 (朝 練)		レ ッ ス ン 休 み	レ ッ ス ン 休 み
10:00		リズムステップ& ウォーキング♪ (10:30~11:00)		幼 児 (10:00~10:40)	幼 児 (10:00~10:40)		
11:00	ベビースイミング (11:00~11:30) ※予約制			子ども (初級) (11:00~11:40) 育成ジュニア (11:00~11:50)	子ども (初級) (11:00~10:40)		
12:00				子ども (中級) (12:00~12:45) 子ども (上級) (12:00~12:50) 育成トップ (12:00~12:50)	子ども (中級) (12:00~12:45) 子ども (上級) (12:00~12:50) 選手育成 (12:00~12:50)		
13:00	初 心 者 (13:00~13:50)	クロール (初 級) (13:00~13:50)	クロール (上 級) (13:00~13:50)	4 泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	4 泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ Fin&Paddle (13:00~13:50)		
14:00	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ (初 心 者) (14:00~14:50)	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ (初 級) (14:00~14:50)	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ (上 級) (14:00~14:50)	WAM 選手 トップ (14:00~)			
15:00				WAM 選手 トップ (~16:00)			
16:00	幼 児 (16:00~16:40)	幼 児 (16:00~16:40)	幼 児 (16:00~16:40)	WAM 選手 ジュニア&ミドル (16:00~)			
17:10	子ども (初級) (17:10~17:50) 育成 ジュニア (17:10~18:00)	子ども (中級) (17:10~17:55) 子ども (上級) (17:10~18:00) 育成 トップ (17:10~18:00)	子ども (初級) (17:10~17:50) 子ども (中級) (17:10~17:55)	WAM 選手 ジュニア&ミドル (~18:30)			
18:20	子ども (中級) (18:20~19:05) 子ども (上級) (18:20~19:10) WAM選手 ジュニア (18:15~)	子ども (初級) (18:20~19:00) WAM 選手 トップ (18:15~)	子ども (上級) (18:20~19:10) WAM 選手 ジュニア&ミドル (18:15~)				
19:15	WAM 選手 ジュニア&トップ (~20:15)	WAM 選手 ミドル&トップ (~20:15)	WAM 選手 ジュニア&ミドル&トップ (~20:15)				
20:15	4 泳法テクニック (20:15~21:00) マスターズ (20:15~21:00)	4 泳法テクニック (20:15~21:00) マスターズ (20:15~21:00)	4 泳法テクニック (20:15~21:00) マスターズ (20:15~21:00)				
21:00							

	ベビールーソン
	幼児レッスン
	子どもレッスン
	大人レッスン
	WAM 選手

※3歳未満のお子様を対象です。
 ※3歳～6歳までのお子様を対象です。
 ※小学生以上のお子様を対象です。
 ※大人（一般）の方が対象です。
 ※WAM所属選手が対象です。

レッスン詳細については、裏面をご確認ください。

レッスン詳細

コース	レッスン内容	対 象
ベビースイミング	親子で水慣れ（水遊び）	3歳未満
幼 児	水慣れ～泳ぐ練習	3歳～6歳
子ども（初 級）	水慣れ・クロール	小学生～中学生
子ども（中 級）	背泳ぎ・平泳ぎ	
子ども（上 級）	バタフライ・個人メドレー（各種ターン）	
育成(ジュニア)	200個人メドレー（4分30秒以上）	
育成(トップ)	200個人メドレー（4分30秒以内）	
選 手 育 成	選手になる為の強化練習	
W A M 選 手	特別強化練習	小学生～高校生
リズムステップ&ウォーキング	楽しくウォーキング・水中ステップ	大 人
初 心 者	潜る・浮く・呼吸・けのび・その他	
クロール（初 級）	クロールをきれいに、泳ぐための練習	
クロール（上 級）	クロールをきれいに、長く泳ぐための練習	
背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ（初 心 者）	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎練習	
背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ（初 級）	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライをきれいに、泳ぐための練習	
背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ（上 級）	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライをきれいに、長く泳ぐための練習	
4 泳 法（初心者）	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールをきれいに、泳ぐための練習	
4 泳 法 テクニック	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールをきれいに、楽に泳ぐための練習	
マスタース	泳力を強化するための練習	

利用レーン割

水 曜							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時							
11時						ベ	ベ
12時							
13時			大	大			
14時			大	大			
15時							
16時					幼	幼	幼
17時	子	子			子	子	子
18時	選	選	選		子	子	子
19時	選	選	選	選	選		
20時	大	大	大	大			
21時							

木 曜							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時						大	大
11時							
12時							
13時			大	大			
14時			大	大			
15時							
16時					幼	幼	幼
17時	子	子			子	子	子
18時	選	選	選		子	子	
19時	選	選	選	選	選		
20時	大	大	大	大			
21時							

金 曜							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時							
11時							
12時							
13時			大	大			
14時			大	大			
15時							
16時					幼	幼	幼
17時				子	子	子	子
18時	選	選	選	選			子
19時	選	選	選	選	選		
20時	大	大	大	大			
21時							

土 曜							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時					幼	幼	幼
11時	子	子			子	子	子
12時	子	子			子	子	子
13時	大	大	大	大			
14時	選	選	選	選			
15時	選	選	選	選			
16時	選	選	選	選	選		
17時	選	選	選	選	選		
18時	選	選	選				
19時							
20時							
21時							

日 曜・祝 日							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時					幼	幼	幼
11時					子	子	子
12時	子				子	子	子
13時	大	大	大	大			
14時							
15時							
16時							
17時							
18時							
19時							
20時							
21時							

レッスン	
ベ	ベビースイミング
幼	幼児レッスン
子	子どもレッスン
大	大人レッスン
選	選 手

※レーン割について※

レーン割は当日変更になる場合もございます。
 当日の利用状況を確認したい場合は、事務局まで
 ご確認願います。
 また、6・7レーンをご利用される方は、コーチの
 利用許可が必要となります。始めてご利用される
 方は、必ず当館スタッフまでご連絡ください。