

WAMプールレッスン時間割 (2023年7月)

時間	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜・祝日	月曜	火曜
10:00				幼 児 (10:00~10:50) ※シャワー・更衣時間含む		休 館 日	レッ ス ン お や す み
11:00	ベビースイミング (11:00~11:30) コーチ:大平	レッツ♪ウォーキング♪ (11:00~11:30) 6日 コーチ:大平 13日 コーチ:内海 20日 コーチ:大平 27日 コーチ:内海	きれいにゆっくり泳ごう (11:00~11:30) コーチ:大平	赤・ピンク・黄・緑 (11:05~11:45) ※入場10:55~ 青・白・黒・育成 (11:05~11:55) ※入場10:55~			
12:00				赤・ピンク・黄・緑 (12:05~12:45) ※入場11:55~ 青・白・黒 (12:05~12:55) ※入場11:55~			
13:00	4泳法きれいに泳ごう (13:00~13:50) (14:00~14:50) コーチ:大平	4泳法きれいに泳ごう (13:00~13:50) (14:00~14:50) コーチ:栗野	4泳法きれいに泳ごう しっかり泳ごう (13:00~14:00) コーチ:安西	4泳法テクニック (13:05~13:55) マスターズ (13:05~13:55)			
14:00				WAM 選手			
15:00							
16:00 (15:50入場)	幼 児 (16:00~16:50) ※シャワー・更衣時間含む	幼 児 (16:00~16:50) ※シャワー・更衣時間含む	幼 児 (16:00~16:50) ※シャワー・更衣時間含む				
17:10 (17:00入場)	赤・ピンク・黄・緑 (17:10~17:50) 青・白・黒 (17:10~18:00)	青・白・黒・育成 (17:10~18:00)	赤・ピンク・黄・緑 (17:10~17:50) 青・白・黒 (17:10~18:00)				
18:20 (18:10入場)	青・白・黒 (18:20~19:10) WAM選手	赤・ピンク・黄・緑 (18:20~19:10) WAM選手	WAM選手				
19:15	WAM選手	WAM選手	WAM選手				
20:30	マスターズ (20:30~21:15) コーチ:栗野	4泳法テクニック (20:30~21:15) コーチ:栗野	4泳法テクニック (20:30~21:15) コーチ:栗野 マスターズ (20:30~21:15) コーチ:安西	日曜・祝日 19:00 閉館			
21:00	※ プール(サウナ・シャワー含)の最終利用は、21:30まで ご退館は22:00までをお願い致します。						

※ 幼児・小学生レッスンの時間は、進級状況により変更する場合があります。

	ベビーレッスン	3歳未満のお子様を対象です。
	幼児レッスン	3歳~6歳までのお子様を対象です。
	小学生レッスン	小学生・中学生のお子様を対象です。
	大人レッスン	大人(高校生以上)の方が対象です。
	WAM指定選手	WAMSS所属選手が対象です。

- 赤・ピンク・黄 帽子: クロールを泳げるようにします。
 - 緑 帽子: 背泳ぎを泳げるようにします。
 - 青 帽子: 平泳ぎを泳げるようにします。
 - 白 帽子: バタフライを泳げるようにします。
 - 黒 帽子: 個人メドレーを泳げるようにします。
 - 育 成 : 個人メドレーを速く泳げるようにします。(タイム向上)
- ※ 育成参加の有無は担当コーチよりご案内があります。

< プールをご利用される皆様へ >

- 平 日(水曜・木曜・金曜) 17:00~19:10 のレッスン時間帯は「歩行レーンのみ」のご利用となります。
- **土日・祝日** 11:00~12:00 のレッスン時間帯は「全レーンのご利用が不可」となります。
大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。