

# WAMフールレッスン時間割 (2023年10月)

時間	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜・祝日	月曜	火曜
10:00 (9:50入場)				<b>幼 児</b> (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) <コーチ:大平>	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:栗野>	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 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)	<b>幼 児</b> (16:00~16:50) ※シャワー・更衣時間含む	<b>幼 児</b> (16:00~16:50) ※シャワー・更衣時間含む	<b>幼 児</b> (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 (18:20~19:00) 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	WAM 選手	
21:00	※ プールの最終利用は、21:30まで(サウナ・シャワー含) 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。

## 「歩行レーンのみの時間帯」

- 水曜・木曜：17:00~19:10
- 金曜：17:00~20:15
- 土曜：12:00~13:00、16:00~18:00
- 日曜・祝日：12:00~13:00

## 「全レーンご利用不可の時間帯」

- 土日・祝日：11:00~12:00 (※歩行レーンもありません)

## < お 知 ら せ >

1日(日)【家族プールDAY】、29日(日)【家族プールDAY&プール無料開放DAY】実施の為、レッスンはお休みです。  
 29日(日)のプール無料開放DAYは10時~15時を予定しております。(対象:18歳以上の方)

※詳細は後日別紙にてご案内致します。

# レッスン内容詳細

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
赤・ピンク・黄色	水慣れ～クロールを泳げるようにします	小学生～中学生
緑	背泳ぎを泳げるようにします	
青	平泳ぎを泳げるようにします	
黒	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)	
WAM選手	WAMSS所属強化選手(ジュニア・ミドル・トップ)	小学生～高校生
レッツ♪ウォーキング♪	楽しくウォーキング・水中ステップ	大人
きれいにゆっくり泳ごう	4泳法(各自選択)をきれいに泳げるようにします(朝のみ)	
4泳法きれいに泳ごう	4泳法(各自選択)をきれいに泳げるようにします(昼のみ)	
しっかり泳ごう	クロールを中心に、1時間でしっかり距離を泳ぎます。(クロール以外も可)	
4泳法テクニック	4泳法(各自選択)をきれいに泳げるようにします ※(平日:夜のみ 土・日・祝:昼のみ)	
マスターズ	時間いっぱい泳ぎこみます。泳力向上・試合出場の方向け。	

# 利用レーン一覧表

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

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

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

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

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

ベ	ベビーレッスン
幼	幼児レッスン
子	小学生・中学生レッスン
大	大人レッスン
歩	歩行レーン
選	WAM指定選手

### ※ レーン割について ※

- 【歩行レーンのみの時間帯】
  - 水曜・木曜 : 17:00~19:10 ● 金曜 : 17:00~20:15
  - 土曜 : 12:00~13:00、16:00~18:00 ● 日曜・祝日 : 12:00~13:00
- 【全レーンご利用不可の時間帯】
  - 土日・祝日 : 11:00~12:00 (※歩行レーンもありません)
- 【6・7レーンの利用について(水深2m)】
  - WAMコーチの利用許可が必要です。ご希望される方は、必ずスタッフまでお声かけ下さい。
- 【火曜・WAM選手利用レーンについて】
  - 火曜日は、18:00~20:00(4~7レーン)、20:00~21:00(6~7レーン)にて、選手が利用します。
  - ※レーン割は当日変更となる場合もございますので、ご理解ご協力の程宜しくお願いいたします。