

WAMフールレッスン時間割 (2024年4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)				幼 児 (10:00～10:50) ※シャワー・更衣時間含む	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
11:05 (10:55入場)	ベビースイミング (11:00～11:30)	♪ウォーキング♪ (11:00～11:30)	きれいにゆっくり泳ごう (11:00～11:30)	赤・ピンク・黄・緑 (11:05～11:45) 青・白・黒・育成 (11:05～11:55)	赤・ピンク・黄・緑 (11:05～11:45) 青・白・黒・育成 (11:05～11:55)		
12:05 (11:55入場)				赤・ピンク・黄・緑 (12:05～12:45) 青・白・黒 (12:05～12:55) ※小学生(週1コース)はこちらの時間のみ	赤・ピンク・黄・緑 (12:05～12:45) 青・白・黒 (12:05～12:55) ※小学生(週1コース)はこちらの時間のみ		
13:00	4 泳法 (大人レッスン)	4 泳法 (大人レッスン)	4 泳法 (大人レッスン) 13:00～13:45	4 泳法 (大人レッスン) 13:05～13:50 マスタース (大人レッスン) 13:05～13:50			
14:00	①13:00～13:45 ②14:00～14:45	①13:00～13:45 ②14:00～14:45		WAM 選手			
15:00	※15:30以降、1レーンにて幼児レッスンの準備をさせていただきます。						
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	マスタース (大人レッスン) 20:30～21:15	4 泳法 (大人レッスン) 20:30～21:15	4 泳法 & マスタース (大人レッスン) 20:30～21:15				
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。	● 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。
	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。	

< フールをご利用される皆様へ >

- 平日(水曜・木曜・金曜) 17:00～19:10 の子供レッスン時間帯は「**歩行レーンのみ**」のご利用となります。
- 土曜・日曜(祝日) 11:00～12:00 の子供レッスン時間帯は「**全レーンのご利用が不可**」となります。
(但し、進級テストの行われない、1月・3月・5月・7月・9月・11月は「**歩行レーンのみご利用可能**」です。)

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。

WAM レーン割 (2025年4月～)

火 曜							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時	全レッスンおやすみ						歩
11時							歩
12時							歩
13時							歩
14時							歩
15時							歩
16時							歩
17時							歩
18時	選	選	選	選	選		歩
19時	選	選	選	選	選		歩
20時	選	選	選				歩
21時							歩

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

木 曜							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時							歩
11時					歩	ウォ	ウォ
12時							歩
13時			大4	大4			歩
14時			大4	大4			歩
15時							歩
16時			歩		幼	幼	幼
17時	子	子	歩	子	子	子	子
18時	選	選	選	子	子	子	歩
19時	選	選	選	選	選		歩
20時	大マ	大マ	大4	大4			歩
21時	↑マスタースor4泳法 どちらか空きレーンとなります。						歩

金 曜							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時							歩
11時				き	き		歩
12時							歩
13時			大4	大4			歩
14時							歩
15時							歩
16時			歩		幼	幼	幼
17時	子	子	歩	子	子	子	子
18時	選	選	選	選	選	選	歩
19時	選	選	選	選	選	選	歩
20時	大マ	大マ	大4	大4			歩
21時	↑マスタースor4泳法 どちらか空きレーンとなります。						歩

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

日 曜 ・ 祝 日							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時			歩		幼	幼	幼
11時	子	子	子	子	子	子	子
12時		子	子	子	子	子	歩
13時	大マ	大マ	大4	大4			歩
14時	団体貸切予定 ※無い場合利用可		選	選			歩
15時			選	選			歩
16時							歩
17時							歩
18時							歩
19時	19時閉館						
20時							
21時							

レ ッ ス ン 詳 細		
歩	歩行レーン	歩行する方の専用レーン ※歩行レーンには必ず階段が設置されております。
ベ	ベビースイミング	親子で水慣れ・水遊び（対象：3歳未満）※実施日は毎月のプール予定表を参照。
幼	幼児レッスン	水慣れ・水遊び～泳ぐ練習（対象：3～6歳）
子	子供レッスン	水慣れ～泳ぐ練習（クロール→背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライ→個人メドレー）（対象：小学生・中学生）
ウォ	ウォーキング	楽しくウォーキングやステップなどを実施します（対象：一般・シニア）
き	きれいにゆっくり泳ごう	4泳法(各自選択)をきれいに泳ぐ練習 ※時間が短く量も少ない為、初心者も可（対象：一般・シニア）
大4	大人4泳法	4泳法をきれいに泳ぐ練習（対象：一般・シニア）※レッスン予定は毎月の大人プール予定表を参照。
大マ	大人マスタース	レッスン時間いっぱい泳ぎ込む練習（対象：一般・シニアの方で、泳力向上・大会出場者向）
選	WAM選手コース	ワムスイミングスクール（WAMSS）所属の選手練習（対象WAM選手のみ）

- 【水曜・木曜・金曜】
- ・17:00～19:10 のレッスン時間帯、一般利用の方は、「歩行レーンのみ」となります。
- 【土曜・日曜・祝日】
- ・10:00～11:00 のレッスン時間帯は、「歩行レーンのみ」となります。
 - また、11:00～12:00 のレッスン時間帯は「全レーンご利用が不可」となります。
 - 但し、進級テストを実施しない奇数月（1月・3月・5月・7月・9月・11月）は、「歩行レーンのみ」ご利用できます。
- 【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。ご希望の方は、必ずスタッフまでお声かけ下さい。

上記レーン割は、レッスン状況等により、予定と異なる場合もございます。また、急な団体貸切等により、一部ご利用を制限させていただく場合もございますので、予めご了承ください。

その他ご不明な点ありましたら、プールスタッフまでお問合せください。