

WAMプールレッスン時間割

(2026年1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)	赤・ピンク・黄・緑 (11:05～11:45)		
				青・白・黒・育成 (11:05～11:55)	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)	赤・ピンク・黄・緑 (12:05～12:45)		
				青・白・黒 (12:05～12:55)	青・白・黒 (12:05～12:55)		
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 ----- マスターズ (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			土曜・日曜・祝日 19:00 閉館	WAM 選手
19:15	WAM選手	WAM選手	WAM選手				
20:30	マスターズ (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 & マスターズ (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。	<ul style="list-style-type: none"><li>● 赤・ピンク・黄 帽子：クロールを泳げるようにします。</li><li>● 緑 帽子：背泳ぎを泳げるようにします。</li><li>● 青 帽子：平泳ぎを泳げるようにします。</li><li>● 白 帽子：バタフライを泳げるようにします。</li><li>● 黒 帽子：個人メドレーを泳げるようにします。</li><li>● 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)</li></ul> ※ 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。	

< 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プール レーン割 (2026年1月～)

火 曜 (レッスンやすみ)							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時							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				歩
19時	選	選	選	選	選		歩
20時	選	選	選	選			歩
21時	最終利用21:30まで						歩

水 曜							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時							歩
11時					歩	バ	バ
12時							歩
13時			大	大			歩
14時			大	大			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	大	大				歩
21時	最終利用21:30まで						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	大			歩
14時			大	大			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	大			歩
21時	最終利用21:30まで						歩

金 曜							
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			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	大	大				歩
21時	最終利用21:30まで						歩

土 曜（19時閉館）							
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	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			歩
17時	選	選	選	選			歩
18時							歩
19時	※最終利用19時まで※						
20時							
21時							

日曜・祝日（19時閉館）							
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	歩
13時	大	大	大	大			歩
14時							歩
15時							歩
16時							歩
17時							歩
18時							歩
19時	※最終利用19時まで※						
20時							
21時							

＜ 内 容 ＞							
ベ	ベビーレッスン	幼	幼児レッスン	子	小学・中学レッスン	大	大人レッスン
ウォ	ウォーキングレッスン	歩	歩行レーン			選	WAM選手練習
＜ 注 意 点 ＞							
【幼児・小学生レッスン時間帯について】 （水・木・金） ・ 「１７：００～１９：１０」の小学生レッスン時間帯、一般利用は「歩行レーンのみ」となります。 進級テストが行われる、２月・４月・６月・８月・１０月・１２月は「歩行レーンもご利用不可」となります。							
（土・日・祝） ・ 「１０：００～１１：００」の幼児レッスン時間帯、一般利用は「４～７レーンのみ」となります。 ・ 「１１：００～１２：００」小学生レッスン時間帯、一般利用は「全レーンご利用が不可」となります。 進級テストが行われる、２月・４月・６月・８月・１０月・１２月は「歩行レーンもご利用不可」となります。							
【団体貸切レーンについて】 ・ 団体によるレーン貸切利用もある為、本レーン割とは異なる場合もございます。予めご了承ください。							