

# 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		
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)	赤・ピンク・黄・緑 (12:05~12:45) 青・白・黒 (12:05~12:55)		
13:00	4泳法 (大人レッスン) ①13:00~13:45 ②14:00~14:45	4泳法 (大人レッスン) ①13:00~13:45 ②14:00~14:45	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							
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)	赤・ピンク・黄・緑 (18:20~19:10)	WAM選手				
19:15	WAM選手	WAM選手	WAM選手		土曜・日曜・祝日 19:00 閉館		
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までにお願い致します。						

※ 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もあります。

ベビーレッスン	3歳未満のお子様が対象です。
幼児レッスン	3歳~6歳までのお子様が対象です。
小学生レッスン	小学生・中学生のお子様が対象です。
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なります。
  - 緑 帽子：背泳ぎを泳げるようになります。
  - 青 帽子：平泳ぎを泳げるようになります。
  - 白 帽子：バタフライを泳げるようになります。
  - 黒 帽子：個人メドレーを泳げるようになります。
  - 育成：個人メドレーを速く泳げるようになります。(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	ベ	ベ	
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
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

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。								