



WAM プールレッスン 時間割 (2026年3月～)

時 間	水 曜 (レッスン日)	木 曜 (レッスン日)	金 曜 (レッスン日)	土 曜 (レッスン日)	日曜・祝日 (レッスン日)	月 曜 (休 館 日)	火 曜 (レッスンなし)	
10:00 (9:50入場)				幼 児 (10:00～10:50) ※更衣時間含む	幼 児 (10:00～10:50) ※更衣時間含む	休館日		
11:05 (10:55入場)	 きれいにゆっくり泳ごう (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)			
	ベビースイミング (11:00～11:30)			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	大人4泳法 (13:00～13:55)	大人4泳法 (13:00～13:55)	大人4泳法 (13:00～13:55)	大人4泳法 (13:05～14:00)	大人4泳法 (13:05～14:00)			
				大人マスターズ (13:05～14:00)				
14:00								
15:00	※15:30以降、1レーンより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) ※更衣時間含む	幼 児 (16:00～16:50) ※更衣時間含む	幼 児 (16:00～16:50) ※更衣時間含む	WAM 選手				
17:00 (17:00入場)	赤・ピンク・黄・緑 (17:10～17:50)	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)		青・白・黒 (17:10～18:00)					
18:00 (18:10入場)	青・白・黒 (18:20～19:10)	赤・ピンク・黄・緑 (18:20～19:00)	WAM選手				WAM 選手	
	WAM選手	WAM選手						
19:00	WAM選手	WAM選手	WAM選手					
20:00	大人マスターズ (20:30～21:15)	大人4泳法 (20:30～21:15)	大人4泳法 または 大人マスターズ (20:30～21:15)	土曜・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までにお願い致します。							

	ベビースイミング	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> 育成練習の参加を希望する方は、コーチまでお声かけ下さい。
	幼児レッスン	3歳～6歳までのお子様が対象です。	
	小・中学生レッスン	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 ＞	
● 水曜・木曜・金曜	17:00～19:10 の子供レッスン（小・中学生）時間帯は「 <b>歩行レーンのみ</b> 」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（小・中学生）時間帯は「 <b>全レーンのご利用が不可</b> 」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「 <b>歩行レーンもご利用不可</b> 」となります。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 3月～）

火 曜（レッスンなし）							
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（レッスン日）							
レーン	7	6	5	4	3	2	1
10時							歩
11時					歩	大	ベビー
12時							歩
13時			大	大			歩
14時							歩
15時							歩
16時			歩			幼	幼
17時	子	子	歩	子	子	子	子
18時	選	選	選	選	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

木 曜（レッスン日）							
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							歩
15時							歩
16時			歩			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（レッスン日）							
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
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				歩
21時	※最終利用21:30まで						歩

土 曜（レッスン日）							
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			歩	子	子	子	子
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19:00まで						
20時							
21時							

日曜・祝日（レッスン日）							
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			歩	子	子	子	子
13時			大	大			歩
14時	団体貸切 （予定）						歩
15時							歩
16時	団体貸切 （予定）						歩
17時							歩
18時							歩
19時	※最終利用19:00まで						
20時							
21時							

詳 細							
ベ	ベビーレッスン	幼	幼児レッスン	子	子供レッスン	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	

## 【幼児・子供レッスン時間帯についての注意点】

### （水・木・金）

- 「17:00～19:10」の子供レッスン（小・中学生）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」子供レッスン（幼児）時間帯、一般利用は「4～7レーンのみ」となります。
- 「11:00～12:00」子供レッスン（小・中学生）時間帯、一般利用は「全レーンご利用が不可」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ので、予めご了承ください。
- 貸切等のご相談は、受付までお問い合わせください。