

# 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 儿 (10:00~10:50) ※更衣時間含む	幼 儿 (10:00~10:50) ※更衣時間含む			
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)			
12:05 (11:55入場)	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)			
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)			
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 儿 (16:00~16:50) ※更衣時間含む	幼 儿 (16:00~16:50) ※更衣時間含む	幼 儿 (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						
19:00	WAM選手	WAM選手	WAM選手	土曜・日曜・祝日 19:00 閉館				
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)					
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。						最終利用は21:30 退館は22:00まで	

ベビースイミング	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・中学生レッスン	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)  
育成練習の参加を希望する方は、コーチまでお声かけ下さい。

< 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「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（小・中学生）時間帯は「全レーンのご利用が不可」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。何卒ご理解ご協力の程、宜しくお願ひ致します。	

# 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	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		

金曜(レッスン日)							
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							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		

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	※最終利用19:00まで						
21時	※最終利用19:00まで						

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							
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。							