

WAMフールレッスン時間割 (2023年7月～)

時間	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜・祝日	月曜	火曜
10:00				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
11:00	ベビースイミング (11:00～11:30)	レッツ♪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) ※入場10:55～ 青・白・黒・育成 (11:05～11:55) ※入場10:55～			
12:00				赤・ピンク・黄・緑 (12:05～12:45) ※入場11:55～ 青・白・黒 (12:05～12:55) ※入場11:55～			
13:00	4泳法きれいに泳ごう (13:00～13:50) (14:00～14:50)	4泳法きれいに泳ごう (13:00～13:50) (14:00～14:50)	4泳法きれいに泳ごう (13:00～14:00)	4泳法テクニック (13:05～13:55)			
			しっかり泳ごう (13:00～14:00)	マスターズ (13:05～13:55)			
14:00				WAM 選手			
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) 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	マスターズ (20:30～21:15)	4泳法テクニック (20:30～21:15)	4泳法テクニック (20:30～21:15) マスターズ (20:30～21:15)		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までをお願い致します。						

※ レッスン時間は、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。
	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。

- 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。

< 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。
- 土日・祝日 11:00～12:00 のレッスン時間帯は「全レーンのご利用が不可」となります。
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。

レッスン詳細

コース	レッスン内容	対象
ベビースイミング	親子で水慣れ（水遊び）	3歳未満
幼児	水慣れ～泳ぐ練習	3歳～6歳
赤・ピンク・黄色	水慣れ～クロールを泳げるようにします	小学生～中学生
緑	背泳ぎを泳げるようにします	
青	平泳ぎを泳げるようにします	
白	バタフライを泳げるようにします	
黒	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)	
WAM選手	WAMSS所属強化選手（ジュニア・ミドル・トップ）	小学生～高校生
レッツ♪ウォーキング♪	楽しくウォーキング・水中ステップ	大人
きれいにゆっくり泳ごう	4泳法(各自選択)をきれいに泳げるようにします（朝のみ）	
4泳法きれいに泳ごう	4泳法(各自選択)をきれいに泳げるようにします（昼のみ）	
しっかり泳ごう	クロールを中心に、1時間でしっかり距離を泳ぎます。（クロール以外も可）	
4泳法テクニック	4泳法(各自選択)をきれいに泳げるようにします ※（平日：夜のみ 土・日・祝：昼のみ）	
マスターズ	時間いっぱい泳ぎこみます。泳力向上・試合出場の方向け。	

利用レーン割

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

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

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

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

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

バ	ベビーレッスン
幼	幼児レッスン
子	小学生・中学生レッスン
大	大人レッスン
歩	歩行レーン
選	WAM指定選手
※ レーン割について ※	
水曜・木曜・金曜：16:00～17:00 土・日・祝：10:00～11:00	
以上の時間以外歩行レーンは1レーンとなります。	
また、6・7レーンをご利用される方は、コーチの利用許可が必要となります。初めてご利用される方は、必ず当館スタッフまでご連絡ください。	
※ 火曜日の18:00～20:00（4～7レーン）、20:00～21:00（6～7レーン）選手が利用しています。	