

# WAMフールレッスン時間割 (2024年4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)		
12:05 (11:55入場)				青・白・黒・育成 (11:05～11:55)	青・白・黒・育成 (11:05～11:55)		
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	赤・ピンク・黄・緑 (12:05～12:45)	赤・ピンク・黄・緑 (12:05～12:45)		
14:00	①13:00～13:45 ②14:00～14:45	①13:00～13:45 ②14:00～14:45		青・白・黒 (12:05～12:55)	青・白・黒 (12:05～12:55)		
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。			※小学生(週1コース)はこちらの時間のみ			
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	4泳法 (大人レッスン) 13:05～13:50 マスタース (大人レッスン) 13:05～13:50			
17:10 (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)	WAM 選手			
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				
20:30	マスタース (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 & マスタース (大人レッスン) 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。						

※ 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。
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のない、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。

# レッスン内容詳細

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・育成	個人メドレーを泳げるようにします（育成は更なるタイム向上を目的とします）	
WAM選手	ワムスイミングスクール（WAMSS）所属の選手練習です（ジュニアコース・ミドルコース・トップコース）	小学生～高校生
♪ウォーキング♪	楽しくウォーキングや水中ステップをします	大人レッスン
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 練習量および時間が少なく気軽に参加できます（朝のみ）	
4泳法（大人レッスン）	4泳法をきれいに泳げるようにします なお、日々のレッスン内容は別紙「プール大人レッスン予定表」を参照	
マスターズ（大人レッスン）	泳力向上・試合出場の方向けに、時間いっぱい泳ぎこみます	

## 利用レーン一覧表

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

ベ	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・木・金】  
・17:00～19:10のレッスン時間帯、一般利用の方は、「歩行レーンのみ」となります。

【土日・祝日】  
・10:00～11:00のレッスン時間帯は、「歩行レーンのみ」となります。  
また、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。  
（但し、進級テストの行われのない、1月・3月・5月・7月・9月・11月は、歩行レーンのみご利用できます）

【6・7レーンの利用について（水深2m）】  
・WAMコーチの利用許可が必要です。ご希望される方は、必ずスタッフまでお声かけ下さい。

【団体貸切レーンについて】  
・不定期となりますが、団体によるレーン貸切利用もごさいます。その際は上記レーン割とは異なる場合もごさいます。予めご了承ください。