

# PALスポーツクラブ6-3 アクアレッスンタイムテーブル 2017年1月現在

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
火			1200~1245 らくらくクロール・背泳ぎ ★ 神谷 とことんスイム ★★★ 後藤	13:00~13:45 流水教室 ☆ 後藤	13:55~14:40 ミット アクア ☆☆ 杉浦(照)						20:30~21:10 とことん スイム ★★★ 中村	21:20~21:50 らくらく クロール 背泳ぎ ★ 中村		火
水		11:00~11:45 アクア スリム ☆☆ 高須	12:10~12:40 はじめて アクア ☆☆ 尾関	12:45~13:30 はじめてスイム ★ 柳田 らくらく平泳ぎ・バタフライ ★★ 高須	13:40~14:30 スノーケリング ☆ 海ん中		16:30~17:00 AO			19:30~20:00 はじめて スイム ☆☆ 一見	20:05~20:35 らくらく クロール 背泳ぎ ★ 一見	20:45~21:30 スイムトレーニング ★★★★★★ 中村		水
木			12:00~12:30 ACT/AO	12:00~12:45 はじめてスイム ☆☆ 後藤 らくらくクロール・背泳ぎ ★ 鯉		14:00~14:45 アクア エクササイズ ☆☆ 梶川						20:50~21:20 ミット アクア ☆☆ 一見	21:30~22:15 スノーケリング ☆ 海ん中	木
金		11:00~11:45 アクア エクササイズ ☆☆ 村松	12:00~12:45 スイムトレーニング ★★★ 青山	13:00~13:45 流水教室 ☆ 富永	14:00~14:30 らくらく クロール・背泳ぎ ★ 高須 とことんスイム ★★★ 青山					20:00~20:30 アクア ウォーク ☆☆ 神谷	20:30~21:30 めだかの学校 サークル		金	
土			12:15~12:45 ACT/AO	12:10~13:00 スノーケリング ☆ 海ん中			14:45~15:15 AO				20:00~20:30 らくらく 平泳ぎ バタフライ ★★ 青山	20:45~21:30 流水教室 ☆☆ 松山		土
日	10:30~11:30 めだかの学校 サークル	10:00~19:30 フリーコース開放中										午前10時~11時まで(火曜日と土曜日は12時まで)と午後15時30分~19時(土曜日は13時30分~19時まで)は子ども達のレッスンの為、ご利用出来ませんのでご了承ください。 尚、急遽担当者が変更となる場合もございます。予めご了承ください。 フリーコースの詳細は『スイミングプール開放時間案内』をご参照下さい。	日	

スイムレッスン ★:対象者 ☆…泳ぎを始めた方 ★~★★★…25m完泳を目指す方 ★★…25m以上泳げる方 ★★★…50m以上泳げる方  
 フィットネスレッスン ☆:運動強度 ☆…軽い ☆☆…ややしっかり ☆☆☆…しっかり