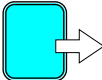


PALスポーツクラブ6-3 アクアレックスタイムテーブル 2017年4月現在

	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	
火			1200~1245 らくらくクロール・背泳ぎ ★ 神谷 らくらく平泳ぎ・バタフライ ★★ 高須	13:00~13:45 流水教室 ★ 高須	13:55~14:40 ミット アクア ☆☆ 杉浦(照)					20:30~21:15 とことん スイム ★★★ 中村	21:30~22:00 らくらく クロール 背泳ぎ ★ 中村		火	
水		11:00~11:45 アクア ウォーク ★ 後藤	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 とことんスイム ★★★ 後藤	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			11:35~12:05 ミット ウォーク ★ 後藤	12:15~13:00 はじめてスイム ★ 後藤 らくらくクロール・背泳ぎ ★ 鯨	13:15~14:00 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		10:45~11:15 ACT/AO	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				 時間・担当者・内容・場所変更等 内容・時間の変更がある場合もございます		急遽担当者及び内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。 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、その他ご利用できる時間の詳細は、『スイミングプール解放時間案内』をご参照下さい。(プール内情報ボードに掲示、フロントに持ち帰り用)					日
						14:00~14:30 ACT/AO								

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