


PALスポーツクラブ6・3 アクアレスンタイムテーブル 2018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・競泳 ★ 西藤 らくらく平泳ぎ・バタフライ ★★ 高須	1300~1345 流水教室 ☆ 高須	1355~14:40 ミット アクア ☆☆ 杉浦(照)						20:00~20:45 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 ★ 後藤 とことんスイム ★★★ 柳田	13:40~14:30 スノーケリング ☆ 海ん中					18:30~17:00 AO	19:30~20:00 はじめて スイム ★ 一見	20:10~20:40 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・競泳 ★ 鵜	13:15~14:00 アクア エクササイズ ☆☆ 梶川							20:45~21:15 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 ☆☆ 尾関	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						20:00~20:30 AO	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がございます		急遽担当者及び内容が変更となる場合もございます。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がございます)								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