



# PALスポーツクラブ6-3 アクアレススタンプタイムテーブル 2019年1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 ★ 西藤 らくらく平泳ぎ・バタフライ ★★ 高須	13:00~13:45 水中運動教室 ★ 高須	13:55~14:40 ミット アクア ☆☆ 杉浦(照)					20:00~20:45 とことん スイム ★★★ 中村	21:15~21:45 はじめて スイム ★ 中村		火
水			1200~1230 アクア サーキット ★ 後藤	12:45~13:30 はじめてスイム ★ 後藤 とことんスイム ★★★ 大石	13:40~14:30 スノーケリング ★ 海ん中					20:00~20:30 らくらく クロール 背泳ぎ ★ 西藤	20:45~21:30 スイムトレーニング ★★★★★★ 中村		水
木			11:40~12:10 ミット ウォーク ★ 後藤	12:20~13:05 はじめてスイム ★ 後藤 らくらくクロール・背泳ぎ ★ 西村	13:15~14:00 アクア エクササイズ ☆☆ 梶川						20:45~21:15 アクア ファイティング ★ 松山	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	13:00~13:30 アクア ウォーク ★ 富永	13:45~14:30 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 ★ 西藤	20:30~21:30 めだかの学校 サークル		金
土				12:10~13:00 スノーケリング ★ 海ん中						20:00~20:30 らくらく 平泳ぎ バタフライ ★★ 青山	20:45~21:20 水中運動教室 ★ 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しております。)				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