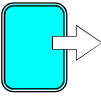


PALスポーツクラブ6-3 アクアレススタンプタイムテーブル 2019年3月現在

| | 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 ★ 西藤 らくらく泳ぎ・バタフライ ★★ 高須 | 1300~1345 水中運動教室 ☆ 高須 | 1355~14:40 ミット アクア ☆☆ 杉浦(照) | | | | | | 2000~20:45 とことん スイム ★★★ 永谷 | 21:15~21:45 はじめて スイム ☆ 永谷 | | | | | |
| クラブ | | | | 1300~1330 AO | | | | 16:30~17:00 AO | | | | 21:00~21:30 AO | | | | | |
| 水 | | | 1200~1230 アクア サーキット ☆ 後藤 | 1245~1330 はじめてスイム ☆☆ 後藤 とことんスイム ★★★ 牛田 | 1340~14:30 スノーケリング ☆ 海ん中 | | | | | | 2000~20:30 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 ★★★★★ 永谷 | | | | | |
| クラブ | | 11:15~11:45 ACT/AO | | | 1400~14:30 ACT/AO | | | | | | | | 21:30~22:00 ACT | | | | |
| 木 | | | 11:40~12:10 ミット ウォーク ☆ 後藤 | 1220~13:05 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 ファイトング ☆ 松山 | 21:30~22:15 スノーケリング ☆ 海ん中 | | | | |
| クラブ | 10:45~11:15 ACT/AO | | | | | | | | | | 20:00~20:30 AO | | | | | | |
| 金 | | 11:00~11:45 アクア エクササイズ ☆☆ 村松 | 1200~1245 スイムトレーニング ★★★ 青山 | 1300~13:30 アクア ウォーク ☆ 富永 | 1350~14:30 らくらくクロール・背泳ぎ ★ 高須 とことんスイム ★★★ 青山 | | | | | | 2000~20:30 アクア ウォーク ☆ 西藤 | 20:30~21:30 めだかの学校 サークル | | | | | |
| クラブ | | | 12:15~12:45 ACT/AO | | | 14:45~15:15 AO | | | | | | | 21:30~22:00 AO | | | | |
| 土 | | | 12:10~13:00 スノーケリング ☆ 海ん中 | | | | | | | | 2000~20:30 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 | | | | | |
| クラブ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。) | | |
| クラブ | | | | | 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