

# PALスポーツクラブ6・3 アクアレッスンタイムテーブル 2019年10月現在

		10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	
火	スイミング			12:00~12:45 らくらくクロール・背泳ぎ ★ 西藤 らくらく平泳ぎ・バウフライ ★★ 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 ★★★ 永谷	21:15~21:45 はじめて スイム ☆ 永谷		火	
	クラブ				13:00~13:30 AO				16:30~17:00 AO			21:00~21:30 AO			
水	スイミング			12:00~12:30 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 ★★★ 牛田	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 ★★★★★ 永谷		水	
	クラブ		11:15~11:45 AO			14:00~14:30 AO							21:30~22:00 AO		
木	スイミング			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	
	クラブ	10:45~11:15 AO									20:00~20:30 AO				
金	スイミング		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	13:50~14:30 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	
	クラブ			12:15~12:45 AO			14:45~15:15 AO						21:30~22:00 AO		
土	スイミング			12:10~13:00 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	20:45~21:20 水中運動教室 ☆ 松山		土	
	クラブ						15:15~15:45 AO								
日	スイミング	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
	クラブ						14:00~14:30 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