

PALスポーツクラブ6・3 アクアレッスンタイムテーブル 2020年2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	1300~1345 水中運動教室 ☆ 高須	1355~1440 ミット アクア ☆☆ 杉浦(照)					2000~2030 はじめて スイム ★ 西藤	2045~2130 とことん スイム ★★★ 青山		
クラブ				1300~1330 AO				1630~1700 AO			2100~2130 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	1340~1430 スノーケリング ☆ 海ん中					2000~2030 らくらく クロール 背泳ぎ ★ 西藤	2045~2130 スイムトレーニング ★★★~★★★★ 永谷		
クラブ		1115~1145 ACT/AO			1400~1430 ACT/AO							2130~2200 ACT	
木			1140~1210 ミット ウォーク ☆ 後藤	1220~1305 らくらく四種目 ★~★★★ 後藤	1315~1400 アクア エクササイズ ☆☆ 梶川						2045~2115 アクア ファイティング ☆ 松山	2130~2215 スノーケリング ☆ 海ん中	
クラブ	1045~1115 ACT/AO									2000~2030 AO			
金		1100~1145 アクア エクササイズ ☆☆ 徳田	1200~1245 スイムトレーニング ★★★ 青山	1300~1330 アクア ウォーク ☆ 富永	1350~1430 らくらくクロール・背泳ぎ ★ 高須 とことんスイム ★★★ 青山					2000~2030 アクア ウォーク ☆ 練	2030~2130 めだかの学校 サークル		
クラブ			1215~1245 ACT/AO				1445~1515 AO					2130~2200 AO	
土			1210~1300 スノーケリング ☆ 海ん中							2000~2030 らくらく クロール 背泳ぎ ★ 西藤	2045~2120 水中運動教室 ☆ 松山		
クラブ													
日	1030~1130 めだかの学校 サークル	10:00 ~ 19:30 フリーコース開放中											
クラブ					1400~1430 ACT/AO								

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。)

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

PALスポーツクラブ6・3 Tel 0563-57-8063