

# 2019年 6月プールプログラムタイムテーブル

曜日	時間	プログラム名	担当	曜日	時間	プログラム名	担当
月曜	20:15~21:00	アドバンススイム45 平泳ぎ	伊東	木曜	13:00~13:30	らくちんアクア	小池
	20:15~20:45	かんたんウォーク30	剣田		20:15~21:00	レギュラスイム45 クロール	塚原
火曜	12:30~13:30	マスタースイミング	塚原		20:15~20:45	かんたんウォーク30	有井
	20:15~21:00	レギュラスイム45 バタフライ	有井	金曜	12:30~13:30	マスタースイミング	塚原
	20:15~20:45	脂肪燃焼ウォーク30	大江		20:15~21:00	初心者スイム45	有井
水曜	10:00~10:20	はじめてスイミング	松本	土曜	9:50~10:20	めざましウォーク30	
	10:25~10:55	かなづちクロール30★ 25m完泳を目指すクラスです	松本		10:30~11:15	パワーアクア	松永
	11:00~11:30	らくちんアクア	小池		19:00~19:45	初心者スイム45	有井
	11:30~11:45	体引き締め	小池		19:00~19:45	レギュラスイム45 背泳ぎ	清水
	12:00~12:30	かなづち平泳ぎ30★ 25m完泳を目指すクラスです。	松本		19:00~20:00	アドバンススイム60 水の捉えとフォームづくり	酒井
	13:30~14:00	かなづちクロール30★ 25m完泳を目指すクラスです。			20:00~21:15	サタデーナイトスイミング75	塚原
	14:30~15:00	流水ウォーク30		日曜	13:30~14:00	らくちんアクア	有井
	20:15~21:00	マーシャルアクア	松永				

\*担当者が記載されていないクラスはホワイトボードをご確認ください  
 \*プログラム内容は裏面にてご確認ください  
 \*詳しくはスタッフまでお問い合わせください  
 \*水曜日の脂肪燃焼ウォークがクローズとなります

## プールフリータイム利用時間・開放コース

曜日	時間	時間別開放コース	
月曜	9:30~13:30	9:30~10:15	6コース開放
		10:15~12:20	1コース開放
		12:30~13:30	6コース開放
火曜 木曜 金曜	9:30~15:00	9:30~10:15	6コース開放
		10:15~12:20	1コース開放
		12:30~13:30	6コース開放
		13:30~15:00	1コース開放
月曜 火曜 木曜 金曜	19:00~21:45	19:00~19:50	1コース開放
		19:50~20:15	3コース開放
		20:15~21:00	3~5コース開放
		21:00~21:45	6コース開放
水曜	9:30~21:45	9:30~21:45	4~6コース開放
土曜	9:30~12:30	9:30~11:30	4~6コース開放
		11:30~12:30	1コース開放
	19:00~21:45	19:00~20:00	1コース開放
		20:00~21:45	3~5コース開放
日曜	12:30~17:45	12:30~17:45	4~6コース開放

\*都合によりご利用時間・ご利用開放コースに変更が生じる場合もあります



アピアスポーツクラブ

TEL076-431-3321