

# 2020年 9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 背泳ぎ	伊東	木曜	13:00~13:30	らくちんアクア	小池
火曜	12:30~13:30	マスタースイミング	塚原		20:15~21:00	レギュラースイム45 バタフライ	塚原
	20:15~21:00	レギュラースイム45 クロール	有井	金曜	12:30~13:30	マスタースイミング	塚原
水曜	10:00~10:20	はじめてスイミング	松本		20:15~21:00	初心者スイム45	劔田
	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	土曜	9:50~10:20	めざましウォーク30	
	11:00~11:30	らくちんアクア	小池		10:30~11:15	パワーアクア	松永
	11:30~11:45	体引き締め	小池		19:00~19:45	初心者スイム45	有井
	12:00~12:30	きれいに泳ぐ背泳ぎ30★ 25m泳げる方向けスキルアップクラスです	松本		19:00~19:45	レギュラースイム45 平泳ぎ	酒井
	14:00~14:30	流水ウォーク30	松村		20:00~21:15	サタデーナイトスイミング75	塚原
	20:00~20:30	かんたんウォーク		日曜	13:30~14:00	脂肪燃焼ウォーク	田中

\* 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

\* 一部プログラムが変更となっておりますのでホワイトボードをご確認ください

\* 詳しくはスタッフまでお問い合わせください

## 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	4~5コース開放
		21:00~21:45	5~6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	19:00~19:45	2~3コース開放
		19:45~21:45	3~6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