

# 2019年 2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	草野		20:15～21:00	レギュラースイム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	レギュラースイム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	レギュラースイム45 背泳ぎ	清水
	12:00～12:30	きれいに泳ぐバタフライ30★ 25m泳げる方向けスキルアップクラスです	松本		19:00～20:00	アドバンススイム60 改めて4種目のフォーム作り	酒井
	12:45～13:15	脂肪燃焼ウォーク30			20:00～21:15	サタデーナイトスイミング75	塚原
	13:30～14:00	きれいに泳ぐクロール30★ 25m泳げる方向けスキルアップクラスです		日曜	13:30～14:00	らくちんアクア	有井
	14:30～15:00	流水ウォーク30			* 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		
	20:15～21:00	マーシャルアクア	松永				

## プールフリータイム利用時間・開放コース

曜日	時間	開放コース
月曜 火曜 木曜 金曜	9:30 ～ 10:15	全コース開放
	10:15 ～ 12:30	1コース開放
	12:30 ～ 13:30	全コース開放
	13:30 ～ 15:00(※火・木・金曜のみ)	1コース開放
	19:00 ～ 19:50	1コース開放
	19:50 ～ 20:15	3コース開放
	20:15 ～ 22:00	全コース開放
水曜	9:30 ～ 22:00	全コース開放
土曜	9:30 ～ 11:30	全コース開放
	11:30 ～ 12:30	1コース開放
	19:00 ～ 22:00	全コース開放
日曜	12:30 ～ 18:00	全コース開放

\* 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