

2019年 3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 クロール | 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 背泳ぎ | 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 クロール | 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 平泳ぎ | 清水 |
| | 12:00～12:30 | 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 | 松本 | | 19:00～20:00 | アドバンススイム60 各種目で50mを泳ごう | 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 | かなづち背泳ぎ30★ 25m完泳を目指すクラスです | | 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