

2018年 10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	20:15～21:00	レギュラースイム45 クロール	塚原	
	20:15～20:45	かんたんウォーク30	草野		20:15～20:45	かんたんウォーク30	有井	
火曜	12:30～13:30	マスタースイミング	塚原	金曜	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	有井		20:15～21:00	初心者スイム45	有井	
	20:15～20:45	脂肪燃焼ウォーク30	大江	土曜	9:50～10:20	めざましウォーク30		
水曜	10:00～10:20	はじめてスイミング	松本		10:30～11:15	パワーアクア	松永	
	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		19:00～19:45	初心者スイム45	有井	
	11:00～11:30	らくちんアクア	小池		19:00～19:45	レギュラースイム45 背泳ぎ	清水	
	11:30～11:45	体引き締め	小池		19:00～20:00	アドバンススイム60 マスターズ大会に向けてスピードUP	酒井	
	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		20:00～21:15	サタデーナイトスイミング75	塚原	
	12:45～13:15	脂肪燃焼ウォーク30			日曜	13:30～14:00	らくちんアクア	有井
	13:30～14:00	きれいに泳ぐ平泳ぎ30★ 25m泳げる方向けスキルアップクラスです			* 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			
	14:30～15:00	流水ウォーク30		* プログラム内容は裏面にてご確認ください				
20:15～21:00	マーシャルアクア	松永	* 詳しくはスタッフまでお問い合わせください					
				* 4月より木曜日のかんたんウォークの時間の変更となります				

プールフリータイム利用時間・開放コース

曜日	時間	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