

12月22日(月)～12月30日(火)『プール』プログラムタイムテーブル

日	曜日	プールフリータイム	日	曜日	時間	プログラム名	担当
12月22日	(月)	9:30～21:45	12月24日	(水)	10:00～10:20	はじめてスイム	松本
12月23日	(火・祝)	9:30～17:45			10:25～10:55	かなづちクロール30	松本
12月24日	(水)	9:30～21:45			11:00～11:30	らくちんアクア	三村
12月25日	(木)	12:30～21:45			11:30～11:45	体引き締め	三村
12月26日	(金)	12:30～21:45			12:00～12:30	かなづち平泳ぎ30	松本
12月27日	(土)	12:30～17:45			12:45～13:15	脂肪燃焼ウォーク	米山
		*14:30～15:45は 2～5J-入のみ開放			13:30～14:00	かなづち背泳ぎ30	松村
12月28日	(日)	12:30～17:45			14:30～15:00	流水ウォーク30	松村
		*14:30～15:45は 2～5J-入のみ開放			20:15～21:00	マーシャルアクア	松永
12月29日	(月)	9:30～17:45			12月25日	(木)	12:40～13:10
12月30日	(火)	9:30～17:45	12月26日	(金)	12:40～13:10	かなづちバタフライ	松本
			12月27日	(土)	12:40～13:10	かんたんウォーク	吉岡
			12月28日	(日)	12:40～13:10	らくちんアクア	有井

12月22日(月)～12月30日(火)の期間中 Closeとなるプログラム

日	曜日	時間	プログラム名	担当
12月22日	(月)	19:00～19:45	レギュラースイム45	上田
		20:00～20:45	アドバンススイム45	塚原
		20:00～20:30	かんたんウォーク30	草野
12月25日	(木)	20:00～20:30	レギュラースイム30	塚原
		20:30～21:15	アドバンススイム45	塚原
		20:30～21:00	脂肪燃焼ウォーク30	有井
12月26日	(金)	19:00～19:30	初心者スイム30	浜林
		19:45～20:30	レギュラースイム45	有井
12月27日	(土)	9:50～10:20	めざましウォーク30	
		10:30～11:15	パワーアクア	松永
		11:20～11:50	きれいに泳ぐバタフライ30★	
		19:00～19:45	レギュラースイム45	上田
		19:00～19:45	レギュラースイム45	草野
		19:00～20:00	アドバンススイム60	酒井
		19:45～20:15	初心者スイム30	有井
		20:15～21:30	サタデーナイトスイミング75	塚原

その他、都合によりプログラムを変更する場合がございます。ご了承ください。



アピアスポーツクラブ
076-431-3321

URL <http://www.apa-sports.com>