

2018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 | 20:15～21:00 | レギュラスイム45 クロール | 塚原 | |
| | 20:15～20:45 | かんたんウォーク30 | 草野 | | 20:30～21:00 | 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 | | | 19:00～19:45 | レギュラスイム45 背泳ぎ | 草野 | |
| | 11:30～11:45 | 体引き締め | | | 19:00～20:00 | アドバンススイム60 個人メドレーでたくさん泳ぐ | 酒井 | |
| | 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 | | 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 | きれいに泳ぐ背泳ぎ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 | * 金曜日の20:15～20:45の脂肪燃焼ウォークはしばらくの間お休みさせていただきます | | | | | |
| | | | | * 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 木曜 | 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 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 | 3～5コース開放 |
| | | 21:00～21:45 | 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 | 19:00～20:00 | 1コース開放 |
| | | 20:00～21:45 | 3～5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