

# 2018年 7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 バタフライ	伊東	木曜	20:15～21:00	レギュラスイム45 背泳ぎ	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	レギュラスイム45 クロール	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	レギュラスイム45 平泳ぎ	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 クロールと背泳ぎ	酒井	
	12:00～12:30	かなづちバタフライ30★ 25m完泳を目指すクラスです。	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	かなづちクロール30★ 25m完泳を目指すクラスです。			* 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が変更となります				

## プールフリータイム利用時間・開放コース

曜日	時間	時間別開放コース	
月曜	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 木曜 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