

PALスポーツクラブ6・3 アクアレススタントタイムテーブル 2015年8月予定

	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	
火			1200~1245 らくらくクロール・背泳ぎ ★ 磯 とことんスイム ★★★ 後藤	13:00~13:45 流水教室 ☆ 後藤	13:55~14:40 ミット アクア ☆☆ 杉浦(照)					2000~20:40 とことん スイム ★★★ 青山	20:45~21:15 流水教室 ☆ 一見			
水		11:00~11:45 アクア スリム ☆☆ 高須	12:10~12:40 はじめて アクア ☆ 柳田	12:45~13:30 はじめてスイム ★ 柳田 らくらく平泳ぎ・バタフライ ★★ 颯	13:40~14:30 スノーケリング ☆ 海ん中				16:30~17:00 AO	19:30~20:00 はじめて スイム ☆ 一見	20:05~20:35 らくらく 平泳ぎ バタフライ ★★ 青山	20:45~21:30 スイムトレーニング ★★★★★ 中村	21:30~22:00 ACT/AO	
木			12:00~12:30 ACT/AO	12:00~12:30 アクア ウォーク ☆ 後藤	12:45~13:15 はじめて スイム ★ 後藤	14:00~14:45 アクア エクササイズ ☆☆ 梶川						20:45~21:30 アクア エクササイズ ☆☆☆ 村松	21:30~22:00 ACT	21:45~22:30 スノーケリング ☆ 海ん中
金	10:30~11:00 ACT/AO	11:00~11:45 アクア エクササイズ ☆☆ 村松	12:00~12:45 ロングスイム ★★★★★ 青山	13:00~13:45 流水教室 ☆ 富永	14:00~14:30 らくらく クロール・背泳ぎ ★ 颯 平泳ぎ・バタフライ ★★ 鮎					20:00~20:30 AO	20:00~20:30 アクア ウォーク ☆ 神谷	20:30~21:30 めだかの学校 サークル		
土			12:15~12:45 ACT/AO	12:10~13:00 スノーケリング ☆ 海ん中			14:45~15:15 AO				20:00~20:30 らくらく クロール 背泳ぎ ★ 神谷	20:45~21:30 流水教室 ☆☆ 尾関	21:30~22:00 AO	
日	10:30~11:30 めだかの学校 サークル	10:00~19:30 フリーコース開放中										19:15~19:45 AO	午前10時~11時まで(火曜日と土曜日は12時まで)と午後15時30分 ~19時(土曜日は13時30分~19時まで)は子ども達のレッスンの為、 ご利用出来ませんのでご了承ください。 尚、急遽担当者が変更となる場合もございます。予めご了承ください。 フリーコースの詳細は『スイミングプール開放時間案内』をご参照下さい。	
							15:00~15:30 ACT/AO							

スイムレッスン ★:対象者 ♨️...泳ぎを始めた方 ☆~★★★...25m完泳を目指す方 ★★...25m以上泳げる方 ★★...50m以上泳げる方
 フィットネスレッスン ☆:運動強度 ☆...軽い ☆☆...ややしっかり ☆☆☆...しっかり