

ROXフィットネスクラブbeginスイミングスクール&プールプログラムスケジュール

2018.1～

時間/曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		時間/曜日	土曜日		日曜日	
	スクール	レッスン	スクール	レッスン	スクール	レッスン	スクール	レッスン	スクール	レッスン		スクール	レッスン	スクール	レッスン
7:00											7:00				
~											9:00				
10:00											9:30	9:00~9:50 9:30~10:50		9:40~11:00	
10:30				10:15~11:00 アクアピクス							10:00	幼・小		幼・小	
11:00					10:45~11:30 ベビー						10:30	1~3コース使用		1~4コース使用	
11:30	11:30~12:15 アクアピクス		11:10~12:10 おはようスイミング		11:40~12:40 おはようスイミング						11:00	10:45~11:30 ベビー		10:40~12:00	
12:00			1~4コース使用		1~3コース使用						11:30	1~3コース使用		幼・小	
12:30					1~3コース使用						12:00		11:40~12:25 アクアピクス	1~5コース使用	
13:00					13:00~13:30 プライベートレッスン						12:30			11:40~13:00	
13:30			13:00~13:30 プライベートレッスン		1~3コース使用						13:00	13:00~13:30 プライベートレッスン		1~3コース使用	
14:00											13:30	1コース使用			
14:30				13:45~14:30 アクアトレーニング							14:00	14:00~15:20 15:00~16:20			
15:00	14:45~15:30 アクアピクス				14:00~14:45 アクアピクス						14:30				
15:30			14:50~16:10 幼児		14:50~16:10 幼児						15:00				15:00~15:45 水中ウォーキング
16:00			1~2コース使用		1~2コース使用						15:30	幼・小			
16:30			15:50~17:10 16:50~18:10 幼・小		15:50~17:10 16:50~18:10 幼・小						15:30	1~5コース使用			
17:00			1~5コース使用		1~5コース使用						16:00				
17:30											16:30	16:15~17:15 育成			
18:00			18:00~18:55 育成		18:00~18:55 育成						17:00	1~3コース使用			
18:30			1~3コース使用		1~3コース使用						17:30				
19:00											18:00				
19:30	19:00~20:15 トライアスロン		19:00~20:00 ナイタースイミング		19:00~20:15 トライアスロン						18:30				
20:00	1~3コース使用		1~3コース使用		1~3コース使用						19:00				
20:30			20:10~21:10 ナイタースイミング								19:30				
21:00			1~4コース使用								20:00				
21:30											20:30	20:30~21:15 アクアピクス			
22:00											21:00	※ジュニアスイミングスクールの準備の為、 スクール開始15分前よりコース変更させて頂きます。 ご了承ください。			
22:30											21:30	※プールプログラムの途中入場・退場は大変危険ですので お止めください。			
											22:00	※□は変更のあったクラスです。			
											22:30				

*アクアピクス・アクアトレーニング・水中ウォーキングは25人までは1~2コース、26人以上は1~3コースを使用致します。