

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

2018.4～

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											9:00	9:00~9:50			
9:30											9:30	9:30~10:50		9:40~11:00	
10:00					9:50~10:35 ジュニアプレ 1コース使用						10:00	9:50~10:35		幼・小	
10:30			10:15~11:00 アクアピクス					10:20~11:05 アクアピクス		10:15~11:00 アクアトレーニング	10:30	幼・小・プレ		幼・小	
11:00											11:00	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			ベビー 1~3コース使用					11:10~12:10 おはようスイミング	11:30	ベビー 1~3コース使用		10:40~12:00 幼・小	
12:00		1~4コース使用			11:40~12:40 おはようスイミング		11:40~12:40 おはようスイミング		1~3コース使用	11:40~12:25 アクアピクス	12:00		1~5コース使用	1~5コース使用	
12:30			12:20~12:50 プライベートレッスン 1コース使用		1~3コース使用		1~3コース使用		1~3コース使用	12:20~12:50 プライベートレッスン 1コース使用	12:30		11:40~13:00 幼・小		
13:00					12:50~13:20 プライベートレッスン 1コース使用		12:50~13:20 プライベートレッスン 1コース使用		1~3コース使用		13:00			1~3コース使用	
13:30											13:30	13:00~13:30 プライベートレッスン 1コース使用			
14:00			13:45~14:30 アクアトレーニング			14:00~14:45 アクアピクス		14:00~14:45 アクアトレーニング		14:00~14:45 水中ウォーキング	14:00				
14:30											14:30	14:00~15:20 15:00~16:20			
15:00	14:45~15:30 アクアピクス	14:50~16:10			14:50~16:10		14:50~16:10		14:50~16:10		15:00				15:00~15:45 水中ウォーキング
15:30		幼児 1~2コース使用			幼児 1~2コース使用		幼児 1~2コース使用		幼児 1~2コース使用		15:30	幼・小 1~5コース使用			
16:00		15:50~17:10 16:50~18:10			15:50~17:10 16:50~18:10		15:50~17:10 16:50~18:10		15:50~17:10 16:50~18:10		16:00				
16:30		幼・小			幼・小		幼・小		幼・小		16:30	16:15~17:15 育成			
17:00		1~5コース使用			1~5コース使用		1~5コース使用		1~5コース使用		17:00	1~4コース使用			
17:30											17:30				
18:00		18:00~18:55			18:00~18:55		18:00~18:55		18:00~18:55		18:00				
18:30		育成 1~4コース使用			育成 1~3コース使用		育成 1~4コース使用		育成 1~3コース使用		18:30				
19:00									18:55~19:30		19:00				
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		19:00~20:00 ナイタースイミング		1~2コース使用		19:30				
20:00	1~3コース使用	1~3コース使用			1~3コース使用		1~2コース使用				20:00				
20:30		20:10~21:10 ナイタースイミング									20:30				
21:00		1~4コース使用									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。 ※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。 ※□は変更のあったクラスです。			
21:30										21:30					
22:00										22:00					
22:30										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。