

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

2024. 10・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											9:00	9:00~9:40		9:00~9:30	
9:30											9:30	9:30~10:40		9:40~10:50	
10:00											10:00	幼・小		ベビー 幼・小	
10:30				10:15~11:00 アクアピクス							10:30	1~4コース使用		1~4コース使用	
11:00											11:00	10:45~11:30 ベビー		10:40~11:50 幼・小	
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								11:30	1~3コース使用			
12:00			1~4コース使用								12:00		11:40~12:25 アクアピクス	1~5コース使用	
12:30			12:20~12:50 プライベートレッスン								12:30			11:40~12:50 幼・小	
13:00			1コース使用								13:00			1~3コース使用	
13:30											13:30				
14:00											14:00				
14:30											14:30	14:00~15:10 15:00~16:10			
15:00	14:45~15:30 アクアトレーニング		14:50~16:00								15:00				
15:30			幼児								15:30	幼・小		1~5コース使用	
16:00			1~2コース使用								16:00				
16:30			15:50~17:00 16:50~18:00								16:30	16:15~17:15 育成			
17:00			幼・小								17:00	1~3コース使用			
17:30			1~5コース使用								17:30				
18:00			18:00~18:55								18:00				
18:30			育成								18:30				
19:00			1~3コース使用								19:00				
19:30	19:10~20:30 楽々改善クラス 80			19:00~20:00 ナイタースイミング							19:30				
20:00	1~3コース使用			1~3コース使用							20:00				
20:30				20:10~21:10 ナイタースイミング							20:30	※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いただきます。 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。 ※アクアピクス開始5分前に、コースロープを移動します。			
21:00	20:45~21:15 プライベートレッスン			1~3コース使用						21:00					
21:30	1コース使用									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10名以上の場合3コース使用します。9名以下の場合2コース使用いたします。