

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

2017.04～

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				
9:30											9:30	9:00~9:50 9:30~10:50		9:40~11:00	
10:00											10:00	幼・小		幼・小	
10:30				10:15~11:00 アクアビクス							10:30	1~3コース使用		1~4コース使用	
11:00					10:45~11:30 ベビー						11:00	10:45~11:30 ベビー		10:40~12:00	
11:30			11:10~12:10 おはようスイミング		1~3コース使用						11:30	1~3コース使用		幼・小	
12:00	11:30~12:15 アクアビクス		1~4コース使用		11:40~12:40 おはようスイミング						12:00		11:40~12:25 アクアビクス	1~5コース使用	
12:30					1~3コース使用						12:30			11:40~13:00	
13:00											13:00			幼・小	
13:30			13:00~13:30 プライベートレッスン 1コース使用		13:00~13:30 プライベートレッスン 1コース使用						13:30	13:00~13:30 プライベートレッスン 1コース使用		1~3コース使用	
14:00				13:45~14:30 アクアトレーニング							14:00				
14:30					14:00~14:45 アクアビクス						14:30	14:00~15:20 15:00~16:20			
15:00	14:45~15:30 アクアビクス										15:00				
15:30			14:50~16:10 幼児		14:50~16:10 幼児						15:30	15:00~15:45 水中ウォーキング			
16:00	15:45~16:15 ハイドロンパーソナル 1コース使用		1~2コース使用		1~2コース使用						16:00				
16:30	16:20~16:50 ハイドロンパーソナル 1コース使用		15:50~17:10 16:50~18:10 幼・小		15:50~17:10 16:50~18:10 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						17:00	1~3コース使用			
17:30											17:30				
18:00			18:00~18:55 育成		18:00~18:55 育成						18:00				
18:30			1~3コース使用		1~3コース使用						18:30				
19:00											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					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	1~3コース使用					20:00				
20:30			20:10~21:10 ナイタースイミング								20:30				
21:00			1~4コース使用								21:00	20:30~21:15 アクアトレーニング			
21:30											21:30				
22:00											22:00				
22:30											22:30				

※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。

*アクアビクス・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。

