

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

2019.04～

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	9:00～9:50		8:45～9:30				
												9:30	9:30～10:50 9:50～10:35		9:40～10:40			
10:00					9:50～10:35 ジュニアプレ 1コース使用						10:00	幼・小・プレ		ベビー 幼・小				
10:30			10:15～11:00 アクアピクス		10:45～11:30		10:20～11:05 アクアピクス		10:15～11:00 アクアピクス		10:30	1～3コース使用		1～4コース使用				
11:00					ベビー 1～3コース使用						11:00	10:45～11:30 ベビー		10:40～12:00 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 1～4コース使用						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					11:40～12:40 おはようスイミング 1～3コース使用		11:40～12:40 おはようスイミング 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				
12:30			12:20～12:50 プライベートレッスン 1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				13:00	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				
13:30											13:30							
14:00				13:45～14:30 アクアトレーニング		13:30～14:15 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	14:00～15:20 15:00～16:20						
14:30	14:45～15:30 アクアピクス										14:30			14:30～15:45 水中ウォーキング				
15:00			14:50～16:10 幼児 1～2コース使用		14:50～16:10 幼児 1～2コース使用		14:50～16:10 幼児 1～2コース使用		14:50～16:10 幼児 1～2コース使用		15:00							
15:30											15:30	幼・小 1～5コース使用						
16:00			15:50～17:10 16:50～18:10 幼・小 1～5コース使用		15:50～17:10 16:50～18:10 幼・小 1～5コース使用		15:50～17:10 16:50～18:10 幼・小 1～5コース使用		15:50～17:10 16:50～18:10 幼・小 1～5コース使用		16:00							
16:30											16:30	16:15～17:15 育成 1～4コース使用						
17:00											17:00							
17:30			18:00～18:55 育成 1～4コース使用		18:00～18:55 育成 1～3コース使用		18:00～18:55 育成 1～4コース使用		18:00～18:55 育成 1～3コース使用		17:30							
18:00											18:00							
18:30											18:30							
19:00											19:00							
19:30	19:00～20:20 アドバンススイム 80 1～3コース使用		19:00～20:00 ナイタースイミング 1～3コース使用		19:00～20:30 アドバンススイム 90 1～3コース使用		19:00～20:00 ナイタースイミング 1～2コース使用		18:55～19:30 育成 1～2コース使用	19:00～19:30 プライベートレッスン 1コース使用	19:00							
20:00										19:40～20:10 プライベートレッスン 1コース使用	19:30							
20:30			20:10～21:10 ナイタースイミング 1～4コース使用								20:00							
21:00											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										21:00								
22:00										21:30								
22:30										22:00								
22:30										22:30								

*アクアピクス・アクアトレーニングは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。

*水中ウォーキングは19人までは1～2コース、20人以上は1～3コースを使用致します。