

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

2020.10~

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	9:30~10:50		9:40~10:40	
10:00					9:50~10:35 ジュニアプレ 1コース使用						10:00	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 ベビー 1~3コース使用		10:20~11:05 アクアピクス		10:15~11:00 アクアピクス		10:30	10:30	1~3コース使用	1~4コース使用	
11:00											11:00	11:00	10:45~11:30 ベビー 1~3コース使用	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		11:40~12:40 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		11:10~12:10 おはようスイミング 1~3コース使用		11:30	11:30	1~3コース使用	11:40~12:25 アクアピクス 1~5コース使用	11:40~13:00 幼・小
12:00											12:00				
12:30			12:20~12:50 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		12:50~13:20 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	13:00~13:30 プライベートレッスン 1コース使用										13:00	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	13:35~14:05 プライベートレッスン 1コース使用					13:30~14:00 やさしいアクア					13:30				
14:00	14:10~14:40 プライベートレッスン 1コース使用			13:45~14:30 アクアトレーニング		14:05~14:35 アクアトレーニング					14:00	14:00	14:00~15:20		
14:30											14:30	14:30	15:00~16:20		14:30~15:15 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	15:30	15:00~16:20 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	16:30	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	19:10~20:30 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		19:10~20:40 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				
19:30										19:40~20:10 プライベートレッスン 1コース使用	19:30				
20:00			20:10~21:10 ナイタースイミング 1~4コース使用								20:00				
20:30											20:30				
21:00											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。			
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。(2020.7より)