

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

2019.01~

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			
10:00					9:50~10:35 ジュニアブレ 1コース使用						10:00	9:50~10:35		8:45~11:00 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	幼・小・プレ		1~4コース使用	
11:00											11:00	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	10:45~11:30 ベビー 1~3コース使用		11:40~12:25 アクアピクス	1~5コース使用
12:00					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		12:20~12:50 プライベートレッスン 1コース使用		12:00			11:40~13:00	
12:30											12:30			幼・小	
13:00											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		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				
14:30										14:00~14:45 水中ウォーキング	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 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			15:00~15:45 水中ウォーキング	
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											17:30				
18:00		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		18:00				
18:30											18:30				
19:00	19:00~20:15 トライアスロン 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			19:00~20:15 トライアスロン 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											19:30				
20:00											20:00				
20:30		20:10~21:10 ナイタースイミング 1~4コース使用									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。			
21:00										21:00					
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。