

会員各位

平素よりロンドスクールマックス上北台をご愛顧賜り、誠にありがとうございます。
このたび、2025年2月より日曜日プールプログラムを下記のように変更させていただくこととなりました。
会員の皆様にはより良い環境で、ご満足いただけるレッスンのご提供を心掛けてまいります。
ご理解、ご協力賜りますようお願い申し上げます。
ロンドスクールマックス上北台のホームページにてプログラム、ご確認ください。
振替の際は対象クラスをご確認の上、振替登録をお願いいたします。

記

【時間変更対象クラス】

<変更前>		<変更後>
レッスン時間	8:20～9:15 (FC)	8:15～9:20 (C7)
対象級	<チャレンジ～マックス>	<3級～マックス>
C7へ名称変更		
レッスン時間	9:25～10:20 (FB②)	9:20～10:25 (B7)
対象級	<6級～1級>	<9級～4級>
FB② 3級～1級は、C7へ変更		
FB② 6級～4級は、B7へ名称変更		
レッスン時間	10:30～11:25 (FB①)	10:25～11:30 (A7) 時間変更
対象級	<無級～7級>	<無級～10級>
FB① 9級～7級は、B7へ変更		
FB① 無級～10級は、A7へ変更		
レッスン時間	11:45～12:40 (A7)	11:40～12:35 (J7) 時間変更
対象級	<無級～8級>	<あひる0～9>
A7 8・9級は、B7へ変更		
A7 無級～10級は、A7へ時間変更		
レッスン時間	13:00～13:45 (J7)	11:40～12:35 (J7) 時間変更
対象級	<あひる0～9>	<あひる0～9>

以上

※レッスン時間及び名称も変更させていただきます。
併せてタイムスケジュールの表記をわかりやすくするため、入場時間から練習終了後のサウナ時間も含めた表記へ変更いたします。レッスンに間に合うようにお越しください。

ご不明な点がございましたら、フロントまでお問い合わせください。

2025年2月～スイミングタイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日	日
8:00						6:30～8:15 S・E1		
9:00						8:15～9:20 C6am (3級～マックス)	8:15～9:20 FC (チャレンジ～マックス)	8:15～9:20 C7 (3級～マックス)
10:00	10:00～10:40 ベブースイミング	火AM① 9:20～10:30 健康生活 初級	9:20～10:30 活き活きエイジ	9:20～10:30 健康生活	9:20～10:30 活き活きエイジ	9:20～10:25 B6am (無級～4級)	9:20～10:25 FB2 (6級～1級)	9:20～10:25 B7 (9級～4級)
11:00		火AM① 10:30～11:30 4種目 上級	水AM① 10:30～11:30 中級 4種目	木AM① 10:30～11:30 初級 4種目 上級	10:40～11:20 ベブー スイミング	10:25～11:30 A6am (無級～8級)	10:25～11:30 FB1 (無級～7級)	10:25～11:30 A7 (無級～10級)
12:00	月AM① 11:30～12:30 初級 上級	火AM② 11:30～12:30 中級 4種目	水AM② 11:30～12:30 初級 上級	木AM② 11:30～12:30 中級 4種目	11:30～12:15 イベント コース	11:40～12:35 (11:45～12:40) J6 (アヒル0～9)	11:40～12:45 A7 (無級～8級)	11:40～12:35 J7 (アヒル0～9)
13:00	フリー コース 11:00～14:00	フリーコース 10:00～14:00	フリーコース 10:30～14:00	アクアピクス 12:45～13:15 フリーコース 10:00～14:00	フリーコース 10:30～14:00	フリーコース 12:45～14:30	12:55～13:50 J7 (アヒル0～9)	13:00～14:00 フライベート レッスン
14:00						ベブー 13:35～14:15		
	14:35～15:30 J1 (アヒル0～9)		14:35～15:30 J3 (アヒル0～9)			親子 14:30～15:15	14:10～14:50 ベブー スイミング	14:10～14:50 ベブー スイミング
							15:05～15:50 親子 スイミング	15:05～15:50 親子 スイミング
	15:45～16:50 A1 (無級～6級)	15:45～16:50 A2 (無級～6級)	15:45～16:50 A3 (無級～6級)	15:45～16:50 A4 (無級～6級)	15:45～16:50 A5 (無級～6級)	15:45～16:50 A6pm (無級～6級)		フリーコース 15:00～18:00
	16:50～17:55 B1 (無級～4級)	16:50～17:55 B2 (無級～4級 DO)	16:50～17:55 B3 (無級～4級)	16:50～17:55 B4 (無級～4級 DO)	16:50～17:55 B5 (無級～4級)	16:50～17:55 B6pm (無級～4級 DO)	フリー コース 15:00～18:00	
	17:55～19:00 C1 (3級～マックス)	17:55～19:00 C2 (3級～マックス)	17:55～19:00 C3 (3級～マックス)	17:55～19:00 C4 (3級～マックス)	17:55～19:00 C5 (3級～マックス)	17:55～19:00 C6pm (3級～マックス)	16:40～17:40 ビギナー クラス	
	ウォーキング スイム 18:55～20:15 S	ウォーキング スイム 18:55～20:15 E1 18:55～20:15 E2	ウォーキング スイム 18:55～20:15 S 18:55～20:15 E1	18:55～20:15 E2 18:55～20:15 S	18:55～20:15 E2 18:55～20:15 S	18:55～20:15 E2 18:55～21:00 S		
	フリー コース 19:00～21:45	フリー コース 19:00～21:45	フリー コース 19:00～21:45	フリー コース 19:00～21:45	フリー コース 19:00～21:45	フリー コース 19:00～21:45	20:20～21:20 トレーニング	