

# 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

2024. 1・4～

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	9:00~9:40		9:00~9:30	
9:30											9:30	9:30~10:40		9:40~10:50	
10:00											10:00	幼・小		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 脂肪燃焼アクア		10:30	1~4コース使用	1~4コース使用	
11:00												11:00	10:45~11:30 ベビー 1~3コース使用	10:40~11:50 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					12:00		11:40~12:25 アクアピクス	1~5コース使用 11:40~12:50
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		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		13:00~13:30 プライベートレッスン 1コース使用		13:00		1~3コース使用	
13:30							13:30~14:00 プライベートレッスン 1コース使用			13:30~14:00 プライベートレッスン 1コース使用		13:30			
14:00				13:45~14:30 アクアトレーニング								14:00	14:00~15:10 15:00~16:10		
14:30												14:30			
15:00			14:50~16:00 幼児 1~2コース使用		14:50~16:00 幼児 1~2コース使用		14:50~16:00 幼児 1~2コース使用		14:50~16:00 幼児 1~2コース使用		15:00	幼・小 1~5コース使用			
15:30											15:30				
16:00			15:50~17:00 16:50~18:00 幼・小 1~5コース使用		15:50~17:00 16:50~18:00 幼・小 1~5コース使用		15:50~17:00 16:50~18:00 幼・小 1~5コース使用		15:50~17:00 16:50~18:00 幼・小 1~5コース使用		16:00	16:15~17:15 育成 1~3コース使用			
16:30											16:30				
17:00											17:00				
17:30											17:30				
18:00			18:00~18:55 育成 1~3コース使用		18:00~18:55 育成 1~3コース使用		18:00~18:55 育成 1~3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				
19:30	19:10~20:30 楽々改善クラス 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	19:00~19:30 プライベートレッスン 1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		18:55~19:30 育成 1~2コース使用		19:30				
20:00						19:35~20:05 プライベートレッスン 1コース使用					20:00				
20:30				20:10~21:10 ナイタースイミング 1~3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。			
21:00	20:45~21:15 プライベートレッスン 1コース使用										21:00	※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。			
21:30											21:30	※□は変更のあったクラスです。 ※アクアピクス開始5分前に、コースロープを移動します。			
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。