

# 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

2017.10～

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				
9:30											9:30	9:00～9:50 9:30～10:50		9:40～11:00	
10:00											10:00	幼・小		幼・小	
10:30				10:15～11:00 アクアビクス							10:30	1～3コース使用		1～4コース使用	
11:00					10:45～11:30 ベビー						11:00	10:45～11:30 ベビー		10:40～12:00	
11:30			11:10～12:10 おはようスイミング		11:40～12:40 おはようスイミング						11:30	1～3コース使用		幼・小	
12:00	11:30～12:15 アクアビクス		1～4コース使用		11:40～12:40 おはようスイミング			11:40～12:40 おはようスイミング			12:00		11:40～12:25 アクアビクス	1～5コース使用	
12:30					1～3コース使用			1～3コース使用			12:30			幼・小	
13:00					13:00～13:30 プライベートレッスン			13:00～13:30 プライベートレッスン			13:00	13:00～13:30 プライベートレッスン		1～3コース使用	
13:30			1コース使用		1コース使用			1コース使用			13:30	1コース使用			
14:00				13:45～14:30 アクアトレーニング							14:00	14:00～15:20 15:00～16:20			
14:30						14:00～14:45 アクアビクス		14:00～14:45 アクアトレーニング			14:30				
15:00	14:45～15:30 アクアビクス										15:00				
15:30			幼児		幼児			幼児			15:30	幼・小		15:00～15:45 水中ウォーキング	
16:00	15:45～16:15 ハイドロームパーソナル		1～2コース使用		1～2コース使用			1～2コース使用			16:00	1～5コース使用			
16:30	16:20～16:50 ハイドロームパーソナル		16:50～17:10 16:50～18:10		15:50～17:10 16:50～18:10			15:50～17:10 16:50～18:10			16:30	16:15～17:15 育成			
17:00	1コース使用		幼・小		幼・小			幼・小			17:00	1～3コース使用			
17:30			1～5コース使用		1～5コース使用			1～5コース使用			17:30				
18:00			18:00～18:55		18:00～18:55			18:00～18:55			18:00				
18:30			育成		育成			育成			18:30				
19:00			1～3コース使用		1～3コース使用			1～3コース使用			19:00				
19:30	19:00～20:15 トライアスロン		19:00～20:00 ナイタースイミング		19:00～20:00 ナイタースイミング			19:00～20:00 ナイタースイミング			19:30				
20:00	1～3コース使用		1～3コース使用		1～3コース使用			1～2コース使用			20:00				
20:30			20:10～21:10 ナイタースイミング								20:30				
21:00			1～4コース使用								21:00				
21:30											21:30				
22:00											22:00				
22:30											22:30				

※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。

\*アクアビクス・アクアトレーニング・水中ウォーキングは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。