

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

2022. 4.1~

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		9:00~9:30	
9:30											9:30	9:30~10:50		9:40~10:40	
10:00					9:50~10:35 ジュニアプレ						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			10:20~11:05 アクアピクス		10:15~11:00 脂肪燃焼アクア	10:30	10:30	1~3コース使用	1~4コース使用	
11:00					ベビー						11:00	11:00	10:45~11:30 ベビー	10:40~11:50	
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		1~3コース使用				11:10~12:10 おはようスイミング		11:30	11:30	1~3コース使用	幼・小	
12:00			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		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	
12:30			12:20~12:50 プライベートレッスン		1~3コース使用		12:20~12:50 プライベートレッスン		1~3コース使用	12:20~12:50 プライベートレッスン	12:30			11:40~12:50	
13:00	13:00~13:30 プライベートレッスン				12:50~13:20 プライベートレッスン		12:50~13:20 プライベートレッスン		1~3コース使用		13:00	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	13:35~14:05 プライベートレッスン										13:30	13:30	1~3コース使用		
14:00	14:10~14:40 プライベートレッスン			13:45~14:30 アクアトレーニング							14:00	14:00			
14:30											14:30	14:30	14:00~15:10 15:00~16:10	14:30~15:15 水中ウォーキング	
15:00			14:50~16:00		14:50~16:00		14:50~16:00		14:50~16:00		15:00	15:00			
15:30			幼児		幼児		幼児		幼児		15:30	15:30	幼・小	1~5コース使用	
16:00			1~2コース使用		1~2コース使用		1~2コース使用		1~2コース使用		16:00	16:00			
16:30			15:50~17:00 16:50~18:00		15:50~17:00 16:50~18:00		15:50~17:00 16:50~18:00		15:50~17:00 16:50~18:00		16:30	16:30	16:15~17:15 育成		
17:00			幼・小		幼・小		幼・小		幼・小		17:00	17:00	1~4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		1~5コース使用		17:30	17:30			
18:00			18:00~18:55		18:00~18:55		18:00~18:55		18:00~18:55		18:00	18:00			
18:30			育成		育成		育成		育成		18:30	18:30			
19:00			1~4コース使用		1~3コース使用		1~4コース使用		1~3コース使用		19:00	19:00			
19:30	19:10~20:30 素々改善クラス 80		19:00~20:00 ナイタースイミング		19:00~19:30 プライベートレッスン		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	18:55~19:30 育成	19:00	19:00	18:55~19:30 プライベートレッスン	1~3コース使用	
20:00	1~3コース使用		1~3コース使用		19:35~20:05 プライベートレッスン		1~2コース使用		1~2コース使用	19:40~20:10 プライベートレッスン	19:30	19:30	19:40~20:10 プライベートレッスン	1~2コース使用	
20:30			20:10~21:10 ナイタースイミング		20:10~20:40 プライベートレッスン						20:00	20:00			
21:00	20:45~21:15 プライベートレッスン		1~4コース使用		1~3コース使用						20:30	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。		
21:30											21:00	21:00			
22:00											21:30	21:30			
22:30											22:00	22:00			
22:30											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。