

# 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

2020.04~

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		8:45~9:30	
9:30											9:30	9:30~10:50		9:40~10:40	
10:00					9:50~10:35 ジュニアプレ 1コース使用						10:00	10:00	10:00	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 アクアピクス	10:30	10:30	1~3コース使用	1~4コース使用	
11:00											11:00	11:00	10:45~11:30 ベビー 1~3コース使用	10:40~12:00	
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	11:30	1~3コース使用	幼・小	
12:00											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	12:30		幼・小	
13:00	13:00~13:30 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			13:00	13:00	13:00~13:30 プライベートレッスン 1コース使用	1~3コース使用	
13:30											13:30	13:30			
14:00					13:30~14:00 やさしいアクア						14:00	14:00			
14:30				13:45~14:30 アクアトレーニング	14:05~14:35 アクアトレーニング			14:00~14:45 アクアトレーニング		14:00~14:45 水中ウォーキング	14:30	14:30	14:00~15:20 15:00~16:20	14:30~15:15 水中ウォーキング	
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			
15:30											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	16:00	16:00			
16:30											16:30	16:30	16:15~17:15 育成 1~4コース使用		
17:00											17:00	17:00			
17:30											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 1~4コース使用		18:00~18:55 育成 1~3コース使用	18:00	18:00			
18:30											18:30	18:30			
19:00											19:00	19:00			
19:30	19:00~20:20 アドバンススイム 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			19:10~20:40 アドバンススイム 90 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	19:30	19:30			
20:00											20:00	20:00			
20:30											20:30	20:30			
21:00											21:00	※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											21:30				
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。