

# 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

2021. 10.1~

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 9:30~10:50 9:50~10:35			8:45~9:30 9:40~10:40	
															ベビー 幼・小
10:00					9:50~10:35 ジュニアプレ 1コース使用						10:00	幼・小・プレ			
10:30				10:15~11:00 アクアビクス				10:20~11:05 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 1~3コース使用						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 アクアビクス	11:10~12:10 おはようスイミング 1~4コース使用							11:30	11:10~12:10 おはようスイミング 1~3コース使用				
12:00					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			12:00		11:40~12:25 アクアビクス		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							12:30					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	13:00~13:30 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	13:35~14:05 プライベートレッスン 1コース使用									13:30					
14:00	14:10~14:40 プライベートレッスン 1コース使用			13:45~14:30 アクアトレーニング				13:30~14:00 コアトレアクア			14:00				
14:30								14:05~14:35 アクアシェイプ			14:30				14:30~15:15 水中ウォーキング
15:00			14:50~16:00 幼児 1~2コース使用								15:00				
15:30					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			15:30	14:00~15:10 15:00~16:10 幼・小 1~5コース使用			
16:00			15:50~17:00 16:50~18:00 幼・小 1~5コース使用								16:00				
16:30					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			16:30	16:15~17:15 育成 1~4コース使用			
17:00					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			17:00				
17:30											17:30				
18:00											18:00				
18:30											18:30				
19:00		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	18:55~19:30 育成 1~2コース使用			
19:30					19:10~20:40 コアスイム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			19:30	19:00~19:30 プライベートレッスン 1コース使用 19:40~20:10 プライベートレッスン 1コース使用			
20:00											20:00				
20:30			20:10~21:10 ナイタースイミング 1~4コース使用								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				

\*アクアビクス・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。