

# 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. 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	9:00~9:40		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		10:20~11:05 アクアピクス		10:15~11:00 脂肪燃焼アクア		1~3コース使用	1~4コース使用			
11:00						1~3コース使用						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		11:40~12:40 おはようスイミング			11:10~12:10 おはようスイミング			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		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			1コース使用		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コース使用		13:00			幼・小	
13:30	13:35~14:05 プライベートレッスン					1コース使用		1コース使用				13:30	13:00~13:30 プライベートレッスン		1~3コース使用	
14:00	14:10~14:40 プライベートレッスン											14:00				
14:30				13:45~14:30 アクアトレーニング		13:45~14:30 アクアピクス						14:30	14:00~15:10 15:00~16:10			
15:00				14:50~16:00		14:50~16:00		14:50~16:00		14:50~16:00		15:00				
15:30				幼児 1~2コース使用		幼児 1~2コース使用		幼児 1~2コース使用		幼児 1~2コース使用		15:30	幼・小 1~5コース使用			
16:00				15:50~17:00 16:50~18:00		15:50~17:00 16:50~18:00		15:50~17:00 16:50~18:00		15:50~17:00 16:50~18:00		16:00				
16:30				幼・小 1~5コース使用		幼・小 1~5コース使用		幼・小 1~5コース使用		幼・小 1~5コース使用		16:30	16:15~17:15 育成			
17:00				18:00~18:55		18:00~18:55		18:00~18:55		18:00~18:55		17:00	1~3コース使用			
17:30				育成 1~3コース使用		育成 1~3コース使用		育成 1~3コース使用		育成 1~3コース使用		17:30				
18:00												18:00				
18:30												18:30				
19:00		19:10~20:30 楽々改善クラス 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		18:55~19:30 育成		19:00				
19:30				1~3コース使用		1コース使用		1~2コース使用		1~2コース使用		19:30				
20:00				20:10~21:10 ナイタースイミング		19:35~20:05 プライベートレッスン						20:00				
20:30				1~3コース使用		1コース使用						20:30				
21:00	20:45~21:15 プライベートレッスン					20:10~20:40 プライベートレッスン						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。			
21:30												21:30	※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。			
22:00												22:00	※□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。			
22:30												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。