

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

2023. 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	9:00~9:40		9:00~9:30	
											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		10:30	1~3コース使用	1~4コース使用	
11:00						1~3コース使用						11:00	10:45~11:30 ベビー	10:40~11:50 幼・小	
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		11:40~12:40 おはようスイミング		11:10~12:10 おはようスイミング		11:30	1~3コース使用	1~5コース使用	
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	11:40~12:50
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			幼・小
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	13:00~13:30 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	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	14:00~15:10		
14:30				13:45~14:30 アクアトレーニング								14:30	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		15:50~17:00		15:50~17:00		15:50~17:00		16:00			
16:30				16:50~18:00		16:50~18:00		16:50~18:00		16:50~18:00		16:30	16:15~17:15 育成		
17:00				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		17:00	1~3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			
18:30				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		18:30			
19:00				19:00~20:00		19:00~19:30 プライベートレッスン		19:00~20:00		18:55~19:30		19:00			
19:30		19:10~20:30 楽々改善クラス 80		ナイタースイミング 1~3コース使用		19:35~20:05 プライベートレッスン		ナイタースイミング 1~2コース使用		育成 1~2コース使用		19:30			
20:00		1~3コース使用				20:10~20:40 プライベートレッスン						20:00			
20:30	20:45~21:15 プライベートレッスン			ナイタースイミング 1~3コース使用		1~3コース使用						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。		
21:00	1~3コース使用											21:00	※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。		
21:30												21:30	※□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。		
22:00												22:00			
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名以下の場合は2コース使用いたします。