

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

2026.8月～

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
07:00											07:00				
07:30											09:00	9:00～9:40		9:00～9:30	
											09:30	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 アクアビクス				10:20～11:05 アクアビクス			10:30	1～4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		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						11:10～12:10 おはようスイミング 1～3コース使用		11:30	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	
12:30			12:20～12:50 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 1～2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 1～2コース使用			13:00			1～3コース使用	
13:30						13:30～14:15 アクアトレーニング		13:30～14:00 プライベートレッスン 1コース使用			13:30				
14:00											14:00	14:00～15:10 15:00～16:10			
14:30											14:30				
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	16:15～17:15			
16:30			幼・小		幼・小		幼・小		幼・小		16:30	育成			
17:00			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		17:00	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	18:30～19:00 プライベートレッスン 1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		育成 1～3コース使用		18:30				
19:00		19:10～20:10 楽々改善スイム60 1～3コース使用			19:00～19:30 プライベートレッスン 1コース使用				18:55～19:30 育成 1～2コース使用		19:00	●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します。 ●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。 ●アクアビクスは開始5分前に、コースロープを移動します。 10名以上の場合、3コース使用します。 ●おはようスイミング・プライベートレッスンは 有料レッスンです。			
19:30					19:40～20:10 プライベートレッスン 1コース使用						19:30				
20:00					20:20～20:50 プライベートレッスン 1コース使用						20:00				
20:30	20:15～21:45 プライベートレッスン (内2レッスン) 1コース使用										20:30				
21:00											21:00				
21:30											21:30				
22:00											22:00				
22:30											22:30				