

# プ ロ グ ラ ム 表

JSS秋田

月		フリー	火	フリー	木	フリー	金	フリー	土	フリー		
9:00									8:30~9:45 幼児コース	9:00		
:30										:30		
10:00	幼稚園・保育園授業				幼稚園・保育園授業				9:30~10:45 小学生コース(クロールまで)	10:00		
:30										:30		
11:00		10:30~11:30 おはよう健康コース	10:30			10:30~11:30 おはよう健康コース	10:30			10:30~11:45 小学生コース(背泳ぎから)	11:00	
:30		11:15~12:00 ベビーコース	11:30			11:15~12:00 ベビーコース	11:30			11:15~12:00 ベビーコース	:30	
12:00		フリー		フリー		フリー		フリー		12:00		
:30			12:00~13:00 昼 成人コース				12:00~13:00 昼 成人コース				12:10~12:50 アクアビクス	:30
13:00			13:00~13:45 歩いて健康コース				13:00~13:45 歩いて健康コース				13:00~14:00 成人コース	13:00
:30			13:45				13:45					フリー
14:00			13:45~14:40 保育園授業				13:45~14:40 保育園授業			14:00		
:30										:30		
15:00	14:30~15:30 わらしっこコース				14:30~15:30 わらしっこコース				14:45~16:00 中高生コース	15:00		
	15:15~16:30 幼児コース		15:15~16:30 幼児コース		15:15~16:30 幼児コース		15:15~16:30 幼児コース		15:30~ 18:00 選手コース			
	16:15~17:30 小学生コース		16:15~17:30 小学生コース		16:15~17:30 小学生コース		16:15~17:30 小学生コース			16:00		
	17:15~18:30 小学生コース		17:15~18:30 小学生コース		17:15~18:30 小学生コース		17:15~18:30 小学生コース			17:00		
18:30									※水曜日・日曜日は 休館日です。			
19:00	18:45~19:45 中高生コース		18:45~19:45 中高生コース		18:45~19:45 中高生コース		18:45~19:45 中高生コース			19:00		
:30	18:00~20:00 選手コース		18:00~20:30 選手コース		18:00~20:00 選手コース		18:00~20:30 選手コース			:30		
20:00		19:45		19:45		19:45		19:45		20:00		
:30	20:00~21:00 夜 成人コース	フリー	20:00~20:30 フリープログラム	フリー	20:00~21:00 夜 成人コース	フリー	20:00~20:30 フリープログラム	フリー	:30			
21:00		21:10		21:10		21:10		21:10	21:00			