

2022/05~

プ ロ グ ラ ム 表

JSS秋田

	月	フ	火	フ	木	フ	金	フ	土	フ	
9:00									8:30~9:45 ジュニア(幼児)	8:30~9:30 わらしこコース	9:00
9:30											9:30
10:00									9:30~10:45 ジュニア小学生 (クローラまで)		10:00
10:30	幼稚園・保育園授業				幼稚園・保育園授業						10:30
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			11:00
11:30	11:15~12:00 ベビーコース	11:30	11:30~12:00 ストレッチ(体操室)		11:15~12:00 ベビーコース	11:30	11:30~12:00 ストレッチ(体操室)		10:30~11:45 ジュニア小学生 (背泳ぎから)	11:15~12:00 ベビーコース	11:30
12:00				フリーコース				フリーコース			12:00
12:30		フリーコース	12:00~13:00 昼 成人コース			フリーコース	12:00~13:00 昼 成人コース				12:30
13:00											13:00
13:30	13:00~13:45 歩いて健康コース	13:45	13:00~13:45 歩いて健康コース	13:45	13:00~13:45 歩いて健康コース	13:45	13:00~13:45 歩いて健康コース	13:45	13:00~14:00 成人コース	13:00~13:45 バレー & ウォーク	13:30
14:00											14:00
14:30	14:30~15:30 わらしこコース				14:30~15:30 わらしこコース					13:45~15:00 ジュニア	14:30
15:00									14:45~ 16:00 JSS部 (中学生コース)		15:00
16:00	15:15~16:30 ジュニア(幼児)		15:15~16:30 ジュニア(幼児)		15:15~16:30 ジュニア(幼児)		15:15~16:30 ジュニア(幼児)				16:00
17:00	16:15~17:30 ジュニア(小学生)		16:15~17:30 ジュニア(小学生)/スパーキッズ		16:15~17:30 ジュニア(小学生)/スパーキッズ		16:15~17:30 ジュニア(小学生)			15:30~17:30 選手コース	17:00
18:00	16:15~17:30 ジュニア(小学生)/育成コース		16:15~17:30 ジュニア(小学生)/育成コース		16:15~17:30 ジュニア(小学生)/育成コース		16:15~17:30 ジュニア(小学生)/育成コース				18:00
19:00											19:00
19:30	18:45~ 19:45 JSS部 (中学生コース)	19:45	18:45~ 19:45 JSS部 (中学生コース)	19:45	18:45~ 19:45 JSS部 (中学生コース)	19:45	18:45~ 19:45 JSS部 (中学生コース)	19:45	<p>※水曜日・日曜日は 休館日です。</p> 		19:30
20:00		18:30~20:00 選手コース		18:30~20:30 選手コース		18:30~20:00 選手コース		18:30~20:30 選手コース			19:00
20:30	20:00~21:00 夜 成人コース	フリーコース	20:00~20:30 フリープログラム	フリーコース	20:00~21:00 夜 成人コース	フリーコース	20:00~20:30 フリープログラム	フリーコース			20:30
21:00		21:10		21:10		21:10		21:10			21:00
21:30	21:30 閉館										21:30