

2022/10~

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 ジュニア入(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 ジュニア入小学生 (クローラまで)		10:00
10:30											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	10:30~11:45 ジュニア入小学生 (背泳ぎから)		11:00
11:30	11:15~12:00 ベビーコース	11:30	11:30~12:00 成人体操(体操室)	フリーコース	11:15~12:00 ベビーコース	11:30	11:30~12:00 成人体操(体操室)	フリーコース		11:15~12:00 ベビーコース	11:30
12:00		フリーコース	12:00~13:00 昼 成人コース	フリーコース		フリーコース	12:00~13:00 昼 成人コース	フリーコース			12:00
12:30											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 ハイドロ & ワーク	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 ジュニア入	14:30
15:00									14:45~16:00 JSS部		15:00
16:00	15:15~16:30 ジュニア入(幼児)		15:15~16:30 ジュニア入(幼児)		15:15~16:30 ジュニア入(幼児)		15:15~16:30 ジュニア入(幼児)				16:00
17:00	16:15~17:30 ジュニア入(小学生)		16:15~17:30 ジュニア入(小学生)		16:15~17:30 ジュニア入(小学生)		16:15~17:30 ジュニア入(小学生)			15:30~17:30 選手コース	17:00
18:00	17:15~18:30 ジュニア入(小学生)・育成コース		17:15~18:30 ジュニア入(小学生)・育成コース		17:15~18:30 ジュニア入(小学生)・育成コース		17:15~18:30 ジュニア入(小学生)・育成コース				18:00
19:00	18:30~20:00 選手コース	18:45~19:45 JSS部	18:30~20:30 選手コース	18:45~19:45 JSS部	18:30~20:00 選手コース	18:45~19:45 JSS部	18:30~20:30 選手コース	18:45~19:45 JSS部	受付時間17:00 閉館時間17:30		19:00
19:30									<p>※水曜日・日曜日は 休館日です。</p> 		19:30
20:00		フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース			20:00
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		フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース			21:00
21:30	受付時間21:00/閉館時間21:30										21:30