

2026年8月より

## 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                                                                                                            |       |
|-------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 9:00  | 開館時間11:00                         |                     | 開館時間10:15                                  |                       | 開館時間11:00                                  |                     | 開館時間10:15                         |                       | 8:30~9:45<br>ジュニアス(幼児)                                                                                       | 9:00  |
| 9:30  |                                   |                     |                                            |                       |                                            |                     |                                   |                       | 8:30~9:30<br>チャイルドコース                                                                                        | 9:30  |
| 10:00 |                                   |                     |                                            |                       |                                            |                     |                                   |                       | 9:30~10:45<br>ジュニアス小学生<br>(クロールまで)<br>スーパーキッズコース                                                             | 10:00 |
| 10:30 |                                   |                     |                                            |                       |                                            |                     |                                   |                       |                                                                                                              | 10:30 |
| 11:00 |                                   |                     | 10:45~11:45<br>おはよう健康コース                   | 10:45                 |                                            |                     | 10:45~11:45<br>おはよう健康コース          | 10:45                 | 10:30~11:45<br>ジュニアス小学生<br>(背泳ぎから)                                                                           | 11:00 |
| 11:30 | 11:15~12:00<br>ベビーコース             | 11:30               |                                            | フリーコース                | 11:15~12:00<br>ベビーコース                      | 11:30               |                                   | フリーコース                | 11:00~11:45<br>ベビーコース                                                                                        | 11:30 |
| 12:00 |                                   |                     |                                            |                       |                                            |                     |                                   |                       |                                                                                                              | 12:00 |
| 12:30 |                                   | フリーコース              | 12:00~13:00<br>昼 成人コース                     |                       |                                            | フリーコース              | 12:00~13:00<br>昼 成人コース            |                       | 12:00~13:00<br>成人コース                                                                                         | 12:30 |
| 13:00 |                                   |                     |                                            | 13:15                 |                                            |                     |                                   | 13:15                 | 12:00~12:45<br>バレー<br>&<br>ワーク                                                                               | 13:00 |
| 13:30 | 12:45~13:45<br>あるいて健康コース          | 13:45               |                                            |                       | 12:45~13:45<br>あるいて健康コース                   | 13:45               |                                   |                       | 12:45~14:00<br>ジュニアコース                                                                                       | 13:30 |
| 14:00 |                                   |                     |                                            |                       |                                            |                     |                                   |                       | 13:45~14:45<br>チャイルドコース<br>13:45~15:00<br>ジュニアス                                                              | 14:00 |
| 14:30 |                                   |                     |                                            |                       |                                            |                     |                                   |                       |                                                                                                              | 14:30 |
| 15:00 |                                   |                     |                                            |                       |                                            |                     |                                   |                       | 15:00~16:00<br>JSS部                                                                                          | 15:00 |
| 16:00 | 15:15~16:30<br>ジュニアス(幼児・小学生)      |                     | 15:15~16:30<br>ジュニアス(幼児・小学生)               |                       | 15:15~16:30<br>ジュニアス(幼児・小学生)               |                     | 15:15~16:30<br>ジュニアス(幼児・小学生)      |                       | 15:00~17:00<br>選手Aコース                                                                                        | 16:00 |
| 17:00 | 16:15~17:30<br>ジュニアス(幼児・小学生)      |                     | 16:15~17:30<br>ジュニアス(幼児・小学生)<br>スーパーキッズコース |                       | 16:15~17:30<br>ジュニアス(幼児・小学生)<br>スーパーキッズコース |                     | 16:15~17:30<br>ジュニアス(幼児・小学生)      |                       |                                                                                                              | 17:00 |
| 18:00 | 17:15~18:30<br>ジュニアス(小学生以上)・育成コース |                     | 17:15~18:30<br>ジュニアス(小学生以上)・育成コース          |                       | 17:15~18:30<br>ジュニアス(小学生以上)・育成コース          |                     | 17:15~18:30<br>ジュニアス(小学生以上)・育成コース |                       | 受付時間16:00<br>閉館時間16:15                                                                                       | 18:00 |
| 19:00 | 18:30~20:00<br>選手A・Bコース           | 18:45~19:45<br>JSS部 | 18:30~20:30<br>選手Aコース                      | 18:30~20:00<br>選手Bコース | 18:30~20:00<br>選手A・Bコース                    | 18:45~19:45<br>JSS部 | 18:30~20:30<br>選手Aコース             | 18:30~20:00<br>選手Bコース | ※水曜日・日曜日は<br>休館日です。<br> | 19:00 |
| 19:30 |                                   |                     |                                            |                       |                                            |                     |                                   |                       |                                                                                                              | 19:30 |
| 20:00 |                                   | フリーコース              |                                            |                       |                                            | フリーコース              |                                   |                       |                                                                                                              | 20:00 |
| 20:30 | 20:00~21:00<br>夜 成人コース            |                     |                                            | 20:30                 | 20:00~21:00<br>夜 成人コース                     |                     |                                   | 20:30                 |                                                                                                              | 20:30 |
| 21:00 |                                   | 21:00               |                                            |                       |                                            | 21:00               |                                   |                       |                                                                                                              | 21:00 |
| 21:15 | 受付終了時間21:00・閉館時間21:20             |                     | 受付終了時間20:00・閉館時間20:45                      |                       | 受付終了時間21:00・閉館時間21:20                      |                     | 受付終了時間20:00・閉館時間20:45             |                       |                                                                                                              | 21:15 |
|       | 夜フリー-20:00~21:00→1・2コース           |                     | 夜フリー-20:00~20:30→1・2・3コース                  |                       | 夜フリー-20:00~21:00→1・2コース                    |                     | 夜フリー-20:00~20:30→1・2・3コース         |                       |                                                                                                              |       |