

# JSSエビススイミングスクール タイムスケジュール

2024年 4月 8日より

	月曜日							休館日	水曜日							木曜日							金曜日							土曜日								
	プール						スタジオ		プール						スタジオ	プール						スタジオ	プール						スタジオ									
	1	2	3	4	5	6	スタジオ		1	2	3	4	5	6	スタジオ	1	2	3	4	5	6	スタジオ	1	2	3	4	5	6	スタジオ	1	2	3	4	5	6	スタジオ		
10:00	自由	自由	自由	自由				自由	自由	自由	自由			自由	自由	自由	自由			自由	自由	自由	自由				9:45~11:00 ジュニアAAクラス											
10:30	自由	自由	自由	自由	10:10~10:30 水中歩行	10:20~11:20 社交ダンス	自由	自由	自由	自由	10:10~10:30 水中歩行&ジョギング	10:10~11:05 ピラティス	自由	自由	自由	自由	10:10~10:30 水中歩行	自由	自由	自由	自由			10:10~11:00 健身操														
11:00	自由	自由	自由	自由	10:40~11:00 ウキボービクス	10:20~11:20 社交ダンス	自由	自由	自由	自由	10:40~11:00 とんだけ腰痛	10:10~11:05 ピラティス	自由	自由	自由	自由	10:40~11:00 アクアトレーニング	自由	自由	自由	自由	10:30~11:15 マスタース	10:10~11:00 健身操															
11:30	自由	自由	自由	自由				自由	自由	自由	自由			自由	自由	自由	自由			自由	自由	自由	自由			11:10~11:40 はじめてエアロ	自由	自由	自由	自由			11:15~11:45 ダンベル体操					
12:00																										11:10~11:40 はじめてエアロ	自由	自由	自由	自由			11:15~11:45 ダンベル体操					
12:30																										11:10~11:40 はじめてエアロ	自由	自由	自由	自由			11:15~11:45 ダンベル体操					
13:00																										11:10~11:40 はじめてエアロ	自由	自由	自由	自由			11:15~11:45 ダンベル体操					
13:30																										11:10~11:40 はじめてエアロ	自由	自由	自由	自由			11:15~11:45 ダンベル体操					
14:00																										11:10~11:40 はじめてエアロ	自由	自由	自由	自由			11:15~11:45 ダンベル体操					
14:30																										11:10~11:40 はじめてエアロ	自由	自由	自由	自由			11:15~11:45 ダンベル体操					
15:00	プールご利用は15時までとなります。 ※らくらくデイ会員の方は14時までとなります。								プールご利用は15時までとなります。 ※らくらくデイ会員の方は14時までとなります。							プールご利用は15時までとなります。 ※らくらくデイ会員の方は14時までとなります。							プールご利用は15時までとなります。 ※らくらくデイ会員の方は14時までとなります。															
15:30	15:15~16:30 ジュニアBクラス								15:15~16:30 ジュニアBクラス							15:15~16:30 ジュニアBクラス							15:15~16:30 ジュニアBクラス															
16:30	16:15~17:30 ジュニアCクラス								16:15~17:30 ジュニアCクラス							16:15~17:30 ジュニアCクラス							16:15~17:30 ジュニアCクラス															
17:30	選手・育成コース								選手・育成コース							選手・育成コース							選手・育成コース															
18:00	選手コース								選手コース							選手コース							選手コース															
18:30	選手コース								選手コース							選手コース							選手コース															
20:30	選手コース								選手コース							選手コース							選手コース															

ジュニアクラスは全て体操15分及び移動、準備、片付け等を含んだ時間となります。

プライベートレッスン（土曜日 13:10~13:40）について ※有料・・おひとり様 1レッスン 3,300円(税込)

- プライベートレッスンは事前予約制です。レッスン受講希望月の1日（1日が休館日の場合は翌営業日）から予約を受付ます。例）4月のプライベートレッスン受講希望の場合は4月1日より予約開始。
- プライベートレッスン可能コーチは受付開始日に発表します。ご希望のコーチ、日程を選びご予約ください。ご予約は前日までとなります。当日受付は出来ません。ただし土曜日が1日の場合は当日受付を行います。
- 予約はおひとり様毎月1回となります。2回目以降を希望される場合は2回目希望日の前日に空きがあるかフロントにて確認いただき、空きがあればお受けいたします。