

JSSエビススイミングスクール タイムスケジュール

月曜日							火	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			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6								
10:00	自由	25m	自由	50m			休館日	自由	25m	自由	50m			スタジオ	自由	25m	自由	50m			スタジオ	自由	25m	自由	50m			スタジオ	9:45~11:00 ジュニアAAクラス															
10:30	に泳ぐ	に泳ぐ	に泳ぐ	10:10~10:30 水中歩行		10:20~11:20 社交ダンス		に泳ぐ	に泳ぐ	に泳ぐ	に泳ぐ	10:10~10:30 水中歩行&ジョギング			10:10~11:05 ピラティス	に泳ぐ	に泳ぐ	に泳ぐ	に泳ぐ	10:10~10:30 水中歩行		10:50~11:50 健美操	に泳ぐ	に泳ぐ	に泳ぐ	に泳ぐ	10:30~11:15 マスターズ								10:10~11:00 健身操	11:00~12:00 ベビースイミング								
11:00	コース	コース	コース	10:40~11:00 ウキボーピクス				コース	コース	コース	コース	10:40~11:00 とんでけ腰痛				コース	コース	コース	コース	10:40~11:00 アクアトレーニング			コース	コース	コース	コース	11:20~11:40 ウキボーピクス															11:10~11:40 はじめてエアロ	12:00~12:50 幼児水なれ じゃぶじゃぶ クラス	
11:30	コース	コース	コース	11:10~11:40 はじめてクラス				コース	コース	コース	コース	11:10~11:40 初級クロール				11:15~11:45 ダンベル体操	コース	コース	コース	コース			11:10~11:40 初級フィン		コース	コース	コース		コース	11:50~12:20 上級クロール		11:50~12:40 ヨガ	12:30~13:00 上級平泳ぎ											
12:00	コース	コース	コース	11:50~12:20 上級クロール		11:50~12:30 ソフトヨガ		コース	コース	コース	コース	11:50~12:20 上級平泳ぎ			コース		コース	コース	コース	11:50~12:20 中級クロール		12:00~12:30 おなかスリム	コース	コース	コース	コース	11:50~12:20 上級バタフライ		11:50~12:40 ヨガ	12:50~13:40 ジュニアBクラス														
12:30	コース	コース	コース	12:30~13:00 個人メドレーに挑戦				コース	コース	コース	コース	12:30~13:00 ロングスイム			コース		コース	コース	コース	12:30~13:00 上級背泳ぎ			コース	コース	コース	コース	12:30~13:00 上級フィン												12:30~13:00 中級平泳ぎ	13:10~13:40 プライベートレッスン (有料・予約制)				
13:00	コース	コース	コース	13:10~13:40 バイボリン & ウォーク (有料・登録者のみ)				コース	コース	コース	コース	13:00~14:00 ベビースイミング			コース	コース	コース	コース	13:10~13:40 アクアピクス				コース	コース	コース	コース	13:10~13:40 スタート&ターン									14:15~15:30 ジュニアAクラス								
13:30	コース	コース	コース	14:00~14:45 マスターズ		コース		コース	コース	コース	14:30~15:20 幼児水なれ じゃぶじゃぶ クラス		コース		コース	コース	コース	14:00~14:45 マスターズ		コース		コース	コース	コース	14:15~15:30 提携保育園指導		15:15~16:30 ジュニアBクラス																	
14:00	コース	コース	コース	15:15~16:30 ジュニアBクラス		コース		コース	コース	コース	16:15~17:30 ジュニアCクラス		コース		コース	コース	コース	16:15~17:30 ジュニアCクラス		コース		コース	コース	コース	16:15~17:30 ジュニアCクラス								17:15~18:30 ジュニアDクラス											
14:30	コース	コース	コース	17:15~18:30 ジュニアDクラス		コース		コース	コース	コース	18:15~19:30 ジュニアEクラス		コース		コース	コース	コース	18:15~19:30 ジュニアEクラス		コース		コース	コース	コース	18:15~19:30 ジュニアEクラス														19:15~20:30 ジュニアFクラス					
15:00	コース	コース	コース	19:15~20:30 ジュニアFクラス		コース	コース	コース	コース	20:15~21:30 ジュニアGクラス		コース	コース	コース	コース	20:15~21:30 ジュニアGクラス		コース	コース	コース	コース	20:15~21:30 ジュニアGクラス		21:15~22:30 ジュニアHクラス																				
15:30	コース	コース	コース	21:15~22:30 ジュニアHクラス		コース	コース	コース	コース	22:15~23:30 ジュニアIクラス		コース	コース	コース	コース	22:15~23:30 ジュニアIクラス		コース	コース	コース	コース	22:15~23:30 ジュニアIクラス								23:15~24:30 ジュニアJクラス														
16:00	コース	コース	コース	23:15~24:30 ジュニアJクラス		コース	コース	コース	コース	24:15~25:30 ジュニアKクラス		コース	コース	コース	コース	24:15~25:30 ジュニアKクラス		コース	コース	コース	コース	24:15~25:30 ジュニアKクラス														25:15~26:30 ジュニアLクラス								
16:30	コース	コース	コース	25:15~26:30 ジュニアLクラス		コース	コース	コース	コース	26:15~27:30 ジュニアMクラス		コース	コース	コース	コース	26:15~27:30 ジュニアMクラス		コース	コース	コース	コース	26:15~27:30 ジュニアMクラス		27:15~28:30 ジュニアNクラス																				
17:00	コース	コース	コース	27:15~28:30 ジュニアNクラス		コース	コース	コース	コース	28:15~29:30 ジュニアOクラス		コース	コース	コース	コース	28:15~29:30 ジュニアOクラス		コース	コース	コース	コース	28:15~29:30 ジュニアOクラス								29:15~30:30 ジュニアPクラス														
17:30	コース	コース	コース	29:15~30:30 ジュニアPクラス		コース	コース	コース	コース	30:15~31:30 ジュニアQクラス		コース	コース	コース	コース	30:15~31:30 ジュニアQクラス		コース	コース	コース	コース	30:15~31:30 ジュニアQクラス														31:15~32:30 ジュニアRクラス								
18:00	コース	コース	コース	31:15~32:30 ジュニアRクラス		コース	コース	コース	コース	32:15~33:30 ジュニアSクラス		コース	コース	コース	コース	32:15~33:30 ジュニアSクラス		コース	コース	コース	コース	32:15~33:30 ジュニアSクラス		33:15~34:30 ジュニアTクラス																				
18:30	コース	コース	コース	33:15~34:30 ジュニアTクラス		コース	コース	コース	コース	34:15~35:30 ジュニアUクラス		コース	コース	コース	コース	34:15~35:30 ジュニアUクラス		コース	コース	コース	コース	34:15~35:30 ジュニアUクラス								35:15~36:30 ジュニアVクラス														
19:00	コース	コース	コース	35:15~36:30 ジュニアVクラス		コース	コース	コース	コース	36:15~37:30 ジュニアWクラス		コース	コース	コース	コース	36:15~37:30 ジュニアWクラス		コース	コース	コース	コース	36:15~37:30 ジュニアWクラス														37:15~38:30 ジュニアXクラス								
19:30	コース	コース	コース	37:15~38:30 ジュニアXクラス		コース	コース	コース	コース	38:15~39:30 ジュニアYクラス		コース	コース	コース	コース	38:15~39:30 ジュニアYクラス		コース	コース	コース	コース	38:15~39:30 ジュニアYクラス		39:15~40:30 ジュニアZクラス																				
20:00	コース	コース	コース	39:15~40:30 ジュニアZクラス		コース	コース	コース	コース	40:15~41:30 ジュニアAAクラス		コース	コース	コース	コース	40:15~41:30 ジュニアAAクラス		コース	コース	コース	コース	40:15~41:30 ジュニアAAクラス								41:15~42:30 ジュニアBBクラス														
20:30	コース	コース	コース	41:15~42:30 ジュニアBBクラス		コース	コース	コース	コース	42:15~43:30 ジュニアCCクラス		コース	コース	コース	コース	42:15~43:30 ジュニアCCクラス		コース	コース	コース	コース	42:15~43:30 ジュニアCCクラス														43:15~44:30 ジュニアDDクラス								

ジュニアクラスはすべて体操15分及び移動、準備、片づけ等を含んだ時間です。