

JSSエビススイミングスクール タイムスケジュール(2026.5～)

	月曜日							休館日	水曜日							休館日	木曜日							休館日	金曜日							休館日	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		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				自由	25m	自由	50m					自由	25m	自由	50m				自由	25m	自由	50m				自由	25m	自由	50m				自由	25m	自由	50m																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:30	に歩く	泳ぐ	泳ぐ	泳ぐ	10:10～10:30 水中歩行		10:20 ～ 11:20 社交ダンス	に歩く	泳ぐ	泳ぐ	泳ぐ	10:10～10:30 水中歩行&ジョギング	10:10 ～ 11:05 ピラティス		に歩く	泳ぐ	泳ぐ	泳ぐ	10:10 ～ 10:30 水中歩行	10:15 ～ 11:00 幼稚園授業		に歩く	泳ぐ	泳ぐ	泳ぐ				に歩く	泳ぐ	泳ぐ	泳ぐ	10:30～11:15 マスターズ	10:10 ～ 11:00 健身操	9:45～11:00 ジュニアAAクラス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
11:00	コース	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	コース	コース	10:40 ～ 11:10 はじめてクラス		コース	コース	コース	コース				コース	コース	コース	コース											コース	コース	コース	コース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
11:30	コース	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	コース	コース	11:20～11:40 アクアトレーニング	10:50 ～ 11:50 健美操	コース	コース	コース	コース				コース	コース	コース	コース											コース	コース	コース	コース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
12:00					11:50～12:20 上級クロール	11:50 ～ 12:20 初級平泳ぎ	11:50 ～ 12:30 ソフトヨガ					11:50～12:20 上級平泳ぎ	11:50 ～ 12:20 初級背泳ぎ						11:50～12:20 中級クロール	11:50 ～ 12:20 初級バタフライ	12:00 ～ 12:30 おなかスリム					11:50～12:20 上級バタフライ	11:50 ～ 12:20 初級クロール	11:50 ～ 12:40 ヨガ								11:50～12:20 上級クロール	11:55 ～ 12:25 中級背泳ぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
12:30					12:30～13:00 個人メドレーに挑戦	12:30 ～ 13:00 中級背泳ぎ						12:30～13:00 ロングスイム	12:30 ～ 13:00 中級バタフライ						12:30～13:00 上級背泳ぎ	12:30 ～ 13:00 ジュノーケル					12:30～13:00 上級フィン	12:30 ～ 13:00 中級平泳ぎ								12:30～13:00 上級平泳ぎ	12:30 ～ 13:00 初級バタフライ	12:00 ～ 12:50 幼児水なれ じゃぶじゃぶ クラス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
13:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
13:30					13:10～13:40 バイボリン & ウォーク (有料・登録者のみ)						13:00～14:00 ベビースイミング								13:10～13:40 アクアピクス							13:10～13:40 スタート&ターン								13:10～13:40 プライベートレッスン (有料・予約制)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
14:00					14:00～14:45 マスターズ														14:00～14:45 マスターズ							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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
14:30													14:30 ～ 15:20 幼児水なれ じゃぶじゃぶ クラス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
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。							14:15～15:30 提携保育園指導							14:15～15:30 ジュニアAクラス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
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							15:15～16:30 ジュニアBクラス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
16:00	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							16:15～17:30 ジュニアCクラス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
16:30	17:15～18:30 ジュニアDクラス								17:15～18:30 ジュニアDクラス							17:15～18:30 ジュニアDクラス							17:15～18:30 ジュニアDクラス							17:15～18:30 ジュニアDクラス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
17:00	選手コース								選手コース							選手コース							選手コース							選手コース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
17:30	選手コース								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。