# ＪＳＳエビススイミングスクール　タイムスケジュール(2026.8～)

## 月曜日

### プール

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 自由に歩くコース | 25ｍ泳ぐコース | 自由に泳ぐコース | 50ｍ泳ぐコース | | |
| | | | | 10：10～10：30 水中歩行 | |
| | | | | 10：40～11：00 ウキボービクス | |
| | | | | 11：10～11：40 はじめてクラス | |
| | | | 11：50～12：20 上級クロール | | 11：50～12：20 初級平泳ぎ |
| | | | 12：30～13：00 個人メドレーに挑戦 | | 12：30～13：00 中級背泳ぎ |
| | | | | 13：10～13：40 バイポリン＆ウォーク（有料・登録者のみ） | |
| | | 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。

| 15：15～16：30 ジュニアBクラス |
|---|
| 16：15～17：30 ジュニアCクラス |
| 選手・育成コース / 17：15～18：30 ジュニアDクラス |
| 選手コース |

### スタジオ

10：20～11：20 社交ダンス

11：50～12：30 ソフトヨガ

## 火

休館日

## 水曜日

### プール

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 自由に歩くコース | 25ｍ泳ぐコース | 自由に泳ぐコース | 50ｍ泳ぐコース | | |
| | | | | 10：10～10：30 水中歩行＆ジョギング | |
| | | | | 10：40～11：00 とんでけ腰痛 | |
| | | | | 11：10～11：40 初級クロール | |
| | | | 11：50～12：20 上級平泳ぎ | | 11：50～12：20 初級背泳ぎ |
| | | | 12：30～13：00 ロングスイム | | 12：30～13：00 中級バタフライ |
| | | | | 13：00～14：00 ベビースイミング | |

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。

| 15：15～16：30 ジュニアBクラス |
|---|
| 16：15～17：30 ジュニアCクラス |
| 選手・育成コース / 17：15～18：30 ジュニアDクラス |
| 選手コース |

### スタジオ

10：10～11：05 ピラティス

11：15～11：45 ダンベル体操

## 木曜日

### プール

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 幼稚園授業 | 自由に歩くコース | 25ｍ泳ぐコース | 50ｍ泳ぐコース | | |
| | | | | 10：10～10：30 水中歩行 | 10：15～11：00 幼稚園授業 |
| | | | | 10：40～11：10 はじめてクラス | |
| | | | | 11：20～11：40 アクアトレーニング | |
| | 25ｍ泳ぐコース | 自由に泳ぐコース | 11：50～12：20 中級クロール | | 11：50～12：20 初級バタフライ |
| | | | 12：30～13：00 上級背泳ぎ | | 12：30～13：00 シュノーケル |
| | | | | 13：10～13：40 アクアビクス | |
| | | 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。

| 15：15～16：30 ジュニアBクラス |
|---|
| 16：15～17：30 ジュニアCクラス |
| 選手・育成コース / 17：15～18：30 ジュニアDクラス |
| 選手コース |

### スタジオ

10：50～11：50 健美操

12：00～12：30 おなかスリム

## 金曜日

### プール

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 自由に歩くコース | 25ｍ泳ぐコース | 自由に泳ぐコース | 50ｍ泳ぐコース | | |
| | | | | 10：30～11：15 マスターズ | |
| | | | | 11：20～11：40 ウキボービクス | |
| | | | 11：50～12：20 上級バタフライ | | 11：50～12：20 初級クロール |
| | | | 12：30～13：00 上級フィン | | 12：30～13：00 中級平泳ぎ |
| | | | | 13：10～13：40 スタート＆ターン | |

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 |
|---|
| 15：15～16：30 ジュニアBクラス |
| 16：15～17：30 ジュニアCクラス |
| 選手・育成コース / 17：15～18：30 ジュニアDクラス |
| 選手コース |

### スタジオ

10：10～11：00 健身操

11：10～11：40 はじめてエアロ

11：50～12：40 ヨガ

## 土曜日

### プール

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 9：45～11：00 ジュニアAAクラス | | | | | |
| 自由に歩くコース | 25ｍ泳ぐコース | 自由に泳ぐコース | 11：20～11：50 初級クロール | 11：00～12：00 ベビースイミング | |
| | | | 11：55～12：25 中級背泳ぎ | | 12：00～12：50 幼児水なれじゃぶじゃぶクラス |
| | | | 12：30～13：00 上級平泳ぎ | 12：30～13：00 初級バタフライ | |
| | | | | 13：10～13：40 プライベートレッスン（有料・予約制） | |
| 14：15～15：30 ジュニアAクラス | | | | | |
| 15：15～16：30 ジュニアBクラス | | | | | |
| 育成 / 16：15～17：30 ジュニアCクラス | | | | | |
| 選手コース | | | 17：15～18：30 ＪＳＳ部（中学高校生コース） | | |

### スタジオ

11：15～11：45 ダンベル体操

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。