

JSSガボスイミングスクール タイムスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	10:00~20:30		10:00~20:30		10:00~20:30		10:00~20:30		10:00~20:30		7:00~20:00		
	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	プール	スタジオ	
10:00		フタダンス 10:00~10:45	提携保育園 (2-3月,7-8月を除く) 10:00~11:00	体に優しい体操 10:00~10:45		ヨガ		ポールストレッチ 10:00~10:45		スクエアステップ 10:00~10:45	7:00		
10:30		準備体操 10:45~11:00		準備体操 10:45~11:00		10:00~11:00		準備体操 10:45~11:00		準備体操 10:45~11:00		7:30	選手A,B,C,D
11:00	成人(泳力別レッスン)		成人(泳力別レッスン)		成人(泳力別レッスン)		成人(泳力別レッスン)		成人(泳力別レッスン)		8:00		
11:30	成人(泳法別レッスン)		成人(泳法別レッスン)		成人(泳法別レッスン)		成人(泳法別レッスン)		成人(泳法別レッスン)		8:30		V6体操 8:30~8:45
12:00	はじめて バタフライ 平泳ぎ	フリーコース	水中ジョギング ウォーキング	フリーコース	フリーコース		水中 エアロビクス	フリーコース	水中ジョギング ポイント背泳ぎ	フリーコース	9:00	ジュニア	
12:30											9:30	V6	S6体操 9:30~9:45
13:00	ウォーキング		ウォーキング		ウォーキング		ウォーキング		ウォーキング		10:00	ジュニア	
13:30	12:50~13:50		12:50~13:50		12:50~13:50		12:50~13:50		12:50~13:50		10:30	S6	F6体操 10:30~10:45
14:00	ベビー				ベビー				ベビー		11:00	ジュニア	育成A
14:30	14:00~15:00				14:00~15:00				14:00~15:00		11:30	F6	
15:00		B1体操 15:00~15:15		B2体操 15:00~15:15		B3体操 15:00~15:15		B4体操 15:00~15:15		B5体操 15:00~15:15	12:00		
15:30	ジュニア B1		ジュニア B2		ジュニア B3		ジュニア B4		ジュニア B5		12:30		
16:00	15:15~16:15	C1体操 16:15~16:30	15:15~16:15	C2体操 16:15~16:30	15:15~16:15	C3体操 16:15~16:30	15:15~16:15	C4体操 16:15~16:30	15:15~16:15	C5体操 16:15~16:30	13:00		A6体操 13:00~13:15
16:30	ジュニア C1	育成B	ジュニア C2	育成B	ジュニア C3		ジュニア C4	育成B	ジュニア C5	育成B	13:30	ジュニア A6	
17:00	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30		16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	14:00	ジュニア B6	選手D
17:30	ジュニア D1	育成A 選手D	ジュニア D2	育成A 選手D	ジュニア D3	育成A 選手D	ジュニア D4	選手D	ジュニア D5		14:30	ジュニア B6	
18:00	17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		15:00	ジュニア E6	選手C
18:30		ボディメイク 18:30~19:00		ストレッチ 18:30~19:00	選手 C	17:30~19:00		スクエアステップ 18:30~19:00	選手 C	18:30~20:00	15:30	ジュニア E6	15:15~16:15
19:00	選手A,B	成人(泳力別) 19:00~19:30 成人(泳法別) 19:30~20:00 ウォーキング 18:30~20:30	選手B,C	成人(泳力別) 19:00~19:30 成人(泳法別) 19:30~20:00 ポイント背泳ぎ 20:00~20:30	選手 A,B	18:30~20:30		成人(泳力別) 19:00~19:30 成人(泳法別) 19:30~20:00 ポイント バタフライ 平泳ぎ 20:00~20:30	選手A,C	18:30~20:30	16:00		
19:30											16:30	ジュニア C6	15:30~17:00
20:00											17:00	ジュニア C6	選手A,B
20:30	フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース		17:30	ジュニア D6	17:30~18:30
21:00											18:00		
											18:30		
											19:00	フリーコース	チャレンジマスタース 19:00~19:30
											19:30		
											20:00		
											20:30		

フロント営業時間	月~金 10:00~20:30
	土曜日 9:00~18:00

※プールは21時に完全退館となります

休館日