

# 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               |                    |      | フランス<br>10:00～10:45    |                 | 提携保育園<br>(2・3月、7・8月を除く)<br>10:00～11:00 |      | 体に優しい体操<br>10:00～10:45 |             |                    |      | ヨガ                       |             | ボールストレッチ<br>10:00～10:45 |      |                        |             | スクエアステップ<br>10:00～10:45 |      | 7:00                   | 選手A,B,C,D  |                        |                  |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:30               |                    |      | 準備体操<br>10:45～11:00    |                 |                                        |      | 準備体操<br>10:45～11:00    |             |                    |      | 10:00～11:00              |             | 準備体操<br>10:45～11:00     |      |                        |             | 準備体操<br>10:45～11:00     |      | 7:30                   |            |                        |                  |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                   |                  |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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<br>8:30～8:45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00               | はじめて<br>バタフライ・平泳ぎ  |      | フリーコース                 |                 | 水中ジョギング<br>ウォーキング                      |      | フリーコース                 |             |                    |      | フリーコース                   |             | 水中<br>エアロビクス            |      | フリーコース                 |             | 水中ジョギング<br>ポイント背泳ぎ      |      | フリーコース                 |            | 9:00                   | ジュニア             |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:30               |                    |      |                        |                 |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            | 9:30                   | V6               |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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               |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00               | ベビー<br>14:00～15:00 |      |                        |                 |                                        |      |                        |             | ベビー<br>14:00～15:00 |      |                          |             |                         |      | ベビー<br>14:00～15:00     |             |                         |      |                        |            | 11:00                  | ジュニア             |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B1体操<br>15:00～15:15 |                    |      |                        |                 |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            | B2体操<br>15:00～15:15    |                  | B3体操<br>15:00～15:15 |       | B4体操<br>15:00～15:15 |      | B5体操<br>15:00～15:15       |       | 11:30 | F6 |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00               |                    |      |                        |                 |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            | 12:00                  |                  |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:30               | ジュニア<br>B1         |      |                        |                 | ジュニア<br>B2                             |      |                        |             | ジュニア<br>B3         |      |                          |             | ジュニア<br>B4              |      |                        |             | ジュニア<br>B5              |      |                        |            | 12:30                  |                  |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00               | 15:15～16:15        |      |                        |                 | 15:15～16:15                            |      |                        |             | 15:15～16:15        |      |                          |             | 15:15～16:15             |      |                        |             | 15:15～16:15             |      |                        |            | 13:00                  |                  |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:30               |                    |      |                        |                 |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            | 13:30                  | ジュニア             |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00               | ジュニア<br>C1(年中～)    |      | 育成B                    |                 | ジュニア<br>C2(年中～)                        |      | 育成B                    |             | ジュニア<br>C3(年中～)    |      |                          |             | ジュニア<br>C4(年中～)         |      | 育成B                    |             | ジュニア<br>C5(年中～)         |      | 育成B                    |            | 14:00                  | A6               |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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             |      | 16:30～17:30            |            | 14:30                  | ジュニア             |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00               | ジュニア<br>D1(年長～)    |      | 育成A<br>選手D             |                 | ジュニア<br>D2(年長～)                        |      | 育成A<br>選手D             |             | ジュニア<br>D3(年長～)    |      | 育成A<br>選手D               |             | ジュニア<br>D4(年長～)         |      | 選手D                    |             | ジュニア<br>D5(年長～)         |      |                        |            | 15:00                  | B6               |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:30               | 17:30～18:30        |      |                        |                 | 17:30～18:30                            |      |                        |             | 17:30～18:30        |      |                          |             | 17:30～18:30             |      |                        |             | 17:30～18:30             |      |                        |            | 15:30                  | ジュニア             |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00               | 選手A,B              |      | 成人(泳力別)<br>19:00～19:30 |                 | 選手A,C                                  |      | 成人(泳力別)<br>19:00～19:30 |             | 選手C                |      | 成人(泳力別)<br>19:00～19:30   |             | 選手B,C                   |      | 成人(泳力別)<br>19:00～19:30 |             | C                       |      | 成人(泳力別)<br>19:00～19:30 |            | 16:00                  | E6               |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:30               |                    |      | 成人(泳法別)<br>19:30～20:00 |                 |                                        |      | 成人(泳法別)<br>19:30～20:00 |             |                    |      | 成人(泳法別)<br>19:30～20:00   |             |                         |      | 成人(泳法別)<br>19:30～20:00 |             | 成人(泳法別)<br>19:30～20:00  |      | A,B                    |            | 成人(泳法別)<br>19:30～20:00 |                  | 選手C                 |       | 16:30               | ジュニア |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00               |                    |      | ウォーキング<br>20:00～20:30  |                 |                                        |      | ポイント背泳ぎ<br>20:00～20:30 |             |                    |      | バタフライ・平泳ぎ<br>20:00～20:30 |             |                         |      | ポイント<br>20:00～20:30    |             | 飛び込み<br>20:00～20:30     |      |                        |            | 17:00                  | C6(年中～)          |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:30               | 18:30～20:30        |      |                        |                 | 18:30～20:30                            |      |                        |             | 18:30～20:30        |      |                          |             | 18:30～20:30             |      |                        |             | 18:30～20:30             |      |                        |            | 17:30                  | ジュニア             |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00               | 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                  |      |                        |            | 18:00                  | D6(年長～<br>B1級以上) |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                    |      |                        |                 |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            |                        |                  |                     | 18:30 |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| フロント営業時間            |                    |      |                        | 月～金 10:00～20:30 |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            |                        |                  |                     | 19:00 | フリーコース              |      | チャレンジマスターズ<br>19:00～19:30 |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                    |      |                        | 土曜日 9:00～18:00  |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            |                        |                  |                     |       |                     |      |                           | 19:30 |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                    |      |                        |                 |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            |                        |                  |                     | 20:00 |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                    |      |                        |                 |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            |                        |                  |                     | 20:30 |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                    |      |                        |                 |                                        |      |                        |             |                    |      |                          |             |                         |      |                        |             |                         |      |                        |            |                        |                  |                     |       |                     |      |                           |       |       |    |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※プールは21時に完全退館となります

休館日