JSSガポ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			
	10:00~20:30		10:00~20:30 プール スタ			10:00~20:30			10:00~20:30 プール			10:00~20:30 プール スタジオ		7:00~20:00				
10:00	プール	スタジオ フラダンス 10:00~10:45		ール 呆育園	スタジオ 体に優しい体操	7-	ール	スタジオョガ	٦٠	ール	スタジオ ポールストレッチ 10:00~10:45	7.	ール	スタジオ スクエアステップ 10:00~10:45	7:00	プール	スタジオ	
		10:00~10:45 準備体操		不 月 図 8月を除く)	10:00~10:45 準備体操						10:00~10:45 準備体操			10:00~10:45 準備体操		増ず A D C D		
10:30		10:45~11:00		10:00~11:00				10:00~11:00			10:45~11:00	10:45~11:00		7:30	選手A,B,C,D			
11:00	成人(泳力別レツスン)		成人(泳力別レッスン)			成人(泳力別レツスン)			成人(泳力	別レッスン)		成人(泳力	別レッスン)		8:00	7:00~8:30		
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			9:00	ジュニア		
12:30	- 99971 TWC		<i>9π</i> -+29						276277	J		かイント育体さ	J		9:30	V6 8:45~9:45	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 9:45~10:45	F6体操 10:30~10:45	
14:00	ベビー					べし	<u>:</u> —					べ	<u>:</u> —		11:00	ジュニア ベビー 育成		
14:30	14:00~15:00					14:00~15:00						14:00~15:00		11:30	F6 10:45~11:45 11:00~			
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	12:00 10:45° 12:15	-	
15:30	ジュニア		ジュニア	ニア		ジュニア			ジュニア			ジュ	ニア		12:30			
16:00	B1			B2 キンダー		B3		~~~		34		B5 15:15~16:15			13:00		A6体操 13:00~13:15	休
16:30	15:15~16:15 C1体操 16:15~16:30			15:15~16:15		15:15~16:15		C3体操 16:15~16:30		~16:15	C4体操 16:15~16:30		~16:15	C5体操 16:15~16:30	13:30	ジュニア	13.00** 13.13	館
17:00	ジュニア C1(年中~) 育成B		ジュニア C2(年中~)	育成B		ジュニア C3(年中~)			ジュニア C4(年中~)	育成B		ジュニア	育成B		14:00	A6 13:15~14:15	B6体操	日日
17:30	16:30~17:30 16:30~17:30	D1体操 17:15~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	D2体操 17:15~17:30	16:30~		D3体操 17:15~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	D4体操 17:15~17:30	C5(年中~) 16:30~17:30	16:30~17:30	D5体操 17:15~17:30	14:30	ジュニア 選手D	14:00~14:15	
18:00	ジュニア 育成A 選手D		ジュニア	育成A 選手D		ジュニア	育成A 選手D		ジュニア	選手D			ニア		15:00	B6 14:15~15:15 14:00~15:3	D E6体操	
18:30	D1(年長~) 17:30~18:30		D2(年長~) 17:30~18:30	212		D3(年長~) 17:30~18:30	2,2		D4(年長~) 17:30~18:30				三長~) ~18:30		15:30	ジュニア	15:00~15:15	1
	17:30~19:00	ボディーメイク 18:30~19:00		17:30~19:00	ストレッチ 18:30~19:00	選手	17:30~19:00	スクエアステップ 18:30~19:00		17:30~19:00	ポールストレッチ 18:30~19:00	選手		ストレッチ 18:30~19:00		E6 選手C		
19:00	成人(泳力別) 選手A,B 19:00~19:30		選手A,C	成人(泳力別) 19:00~19:30		C 18:30~20:00	成人(泳力別) 19:00~19:30		選手B,C	成人(泳力別) 19:00~19:30		C 18:30~20:00	成人(泳力別) 19:00~19:30		16:00	15:15~16:15	C6体操 16:15~16:30	
19:30	成人(泳法別) 19:30~20:00			成人(泳法別) 19:30~20:00		A,B	成人(泳法別) 19:30~20:00			成人(泳法別) 19:30~20:00		A,B	成人(泳法別) 19:30~20:00		16:30	ジュニア		
20:00	ウォーキング 18:30~20:30 20:00~20:30		18:30~20:30	ポイント背泳ぎ 20:00~20:30		18:30~20:30	バタフライ・平泳ぎ 20:00~20:30		18:30~20:30	ポイント 20:00~20:30		18:30~20:30	飛び込み 20:00~20:30		17:00	C6(年中~) 16:30~17:30 選手A,E	D6体操 17:15~17:30	
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(年長~	ョガ 17:30~18:00	
21:00															18:00	B1級以上) 17:00~18:3	0	
															18:30	17.30 16.30		
			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 19:00~19:30	<	
					土曜日	土曜日 9:00~18:00								19:30	17.00 -17.30			
					※プール	は21時に	完全退館	となります							20:00			
								= 3.72.7							20:30			