

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
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	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	シェイプアップ ジョギング	フリーコース	飛び込み 第3水曜日	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 V6	
12:30											9:30	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 S6	
13:30	12:50～13:50		12:50～13:50		12:50～13:50		12:50～13:50		12:50～13:50		10:30	9:45～10:45	F6体操 10:30～10:45
14:00	ベビー		ベビー		ベビー		ベビー		ベビー		11:00	ジュニア F6	育成A
14:30	14:00～15:00		14:00～15:00		14:00～15:00		14:00～15:00		14:00～15:00		11:30	10:45～11:45	H6体操 11:30～11:45
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	育成B 10:45～12:15	
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	ジュニア H6	
16:00	15:15～16:15		15:15～16:15	キンダー 15:45～16:20	15:15～16:15		15:15～16:15		15:15～16:15		13:00	11:45～12:45	A6体操 13:00～13:15
16:30		C1体操 16:15～16:30		C2体操 16:15～16:30		C3体操 16:15～16:30		C4体操 16:15～16:30		C5体操 16:15～16:30	13:30	ジュニア A6	
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～)		ジュニア C5(年中～)	育成B	14:00	13:15～14:15	B6体操 14:00～14:15
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 B6	選手C 14:00～15:30
18:00	ジュニア D1(年長～)	育成A 選手C	ジュニア D2(年長～)	育成A 選手C	ジュニア D3(年長～)	育成A 選手C	ジュニア D4(年長～)	選手C	ジュニア D5(年長～)		15:00	14:15～15:15	E6体操 15:00～15:15
18:30		17:30～19:00	17:30～18:30	17:30～19:00	17:30～18:30	17:30～19:00	17:30～18:30	17:30～19:00	17:30～18:30	17:30～18:30	15:30	ジュニア E6	
19:00	選手A	成人(泳力別) 19:00～19:30 成人(泳法別) 19:30～20:00	選手A,B	成人(泳力別) 19:00～19:30 成人(泳法別) 19:30～20:00	選手A,B	成人(泳力別) 19:00～19:30 成人(泳法別) 19:30～20:00	選手B	成人(泳力別) 19:00～19:30 成人(泳法別) 19:30～20:00	選手B	成人(泳力別) 19:00～19:30 成人(泳法別) 19:30～20:00	16:00	15:15～16:15	選手B 15:30～17:00
19:30		ウォーキング 18:30～20:30		ポイント背泳ぎ 20:00～20:30		バタフライ 平泳ぎ 20:00～20:30		ポイント 20:00～20:30		選手A 19:30～20:30 飛び込み 20:00～20:30	16:30	ジュニア C6(年中～)	
20:00											17:00	16:30～17:30	ヨガ 16:40～17:20
20:30	18:30～20:30	20:00～20:30	18:30～20:30		18:30～20:30		18:30～20:30		18:30～20:30		17:30	選手A 16:15～19:00	
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	中学生コース 17:30～18:30	
											18:30	フリーコース 17:30～19:00	チャレンジ マスタート 18:00～18:30
											19:00		
											19:30		
											20:00		
											20:30		

休館日

フロント営業時間	月～金 10:00～20:00
	土曜日 8:00～18:00