

# プログラム表

JSS廿日市

2024.4月より

営業時間	日曜日	月曜日	火曜日 9:45~21:00		水曜日 9:45~21:00		木曜日 9:45~21:00		金曜日 9:45~21:00		土曜日 6:15~18:00	
			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	
9:45											6:15	
10:00			水中運動姿勢美人 (姿勢美人ウォーキング) 10:00~10:45		水中運動姿勢美人 (水中バドミントン) 10:00~10:45				水中運動姿勢美人 (水中ウォーキング&ジョギング) 10:00~10:45		選手	
11:00			ベビー 11:00~12:00	ヨガ教室 (リラックス) 10:45~11:45	ベビー 11:00~12:00	ヨガ教室 (ベーシック) 10:45~11:45			ベビー 11:00~12:00	ヨガ教室 (骨盤矯正) 10:45~11:45	6:15~8:30	
12:00			レディース (中・上級) 11:00~12:00						レディース (中・上級) 11:00~12:00		9:00	
13:00					水泳教室(初・中級) 13:00~13:45			水泳教室(初・中級) 13:00~13:45	水泳教室(初級) 13:00~13:45		ジュニア AA6 8:45~10:00	
14:00			契約幼稚園 13:50~14:45					フリーコース 14:00~15:00	フリーコース 14:00~15:00		ジュニア BB6 9:45~11:00	
15:00			フリーコース 14:00~15:00		ジュニア A3 14:30~15:45			フリーコース 14:00~15:00	フリーコース 14:00~15:00		ジュニア CC6 10:50~11:50	
16:00			ジュニア B2 15:30~16:45		ジュニア B3 15:30~16:45			ジュニア B4 15:30~16:45	ジュニア B5 15:30~16:45		Jr育成 スパーキッズ 10:45~13:00	
17:00			ジュニア C2 16:30~17:45		ジュニア C3 16:30~17:45			ジュニア C4 16:30~17:45	ジュニア C5 16:30~17:45		11:45~13:30	
18:00			ジュニア D2 17:30~18:45	Jr育成 スパーキッズ 17:30~18:45	ジュニア D3 17:30~18:45	Jr育成 SK 17:30~18:45	育成	ジャズ ヒップホップ (初級) 17:50~18:50	ジュニア D4 17:30~18:45	Jr育成 SK 17:30~18:45	育成	ジュニア A6 13:30~14:45
19:00			選手	育成	選手	育成			選手	育成		ジュニア B6 14:30~15:45
20:00				ハワイアン フラ教室 19:00~20:15				ヨガ教室 (はじめての きれいになる) 19:00~20:00				チャレンジ +JSS部 15:45~16:45
21:00			18:30~20:45		18:30~20:45				18:30~20:45			選手
												15:30~17:45

休館日

休館日