

プログラム表

JSS廿日市

2025.4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 (水中バイク&トランポリン) 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											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		フリーコース 14:00～15:00			ジュニア BB6 9:45～11:00
15:00					キンダー KD3 14:45～15:30		キンダー KD4 14:45～15:30				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 スーパークイズ 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		ジュニア A6 13:30～14:45
18:00			ジュニア D2 17:30～18:45	Jr育成 スーパークイズ 17:30～18:45	ジュニア D3 17:30～18:45	Jr育成 SK 17:30～18:45	ジュニア D4 17:30～18:45	Jr育成 SK 17:30～18:45	ジュニア D5 17:30～18:45	Jr育成 スーパークイズ 17:30～18:45	ジュニア B6 14:30～15:45
19:00			選手	育成		ジャズ ヒップホップ (初級) 17:50～18:50	選手	育成	選手	育成	チャレンジ +JSS部 15:45～16:45
20:00				ハワイアン フラ教室 19:00～20:15	選手		選手	17:30～19:30		18:30～20:15	選手
21:00			18:30～20:45		18:30～20:45		18:30～20:45		18:30～20:45		15:30～17:45

休館日

休館日

ヨガ教室
(はじめての
きれいになる)

ジャズ
ヒップホップ
(中・上級)