

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			10:00
15:00					キnder SKD03 14:45~15:30		キnder SKD04 14:45~15:30				11:00
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		ジュニア CC6 10:50~11:50
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		Jr育成 スーパークイズ 10:45~13:00
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	12:00
19:00			選手	育成		ジャズ ヒップホップ (初級) 17:50~18:50		選手	選手	育成	13:00
20:00				ハワイアン フラ教室 19:00~20:15	選手			17:30~19:30		ジャズ ヒップホップ (中・上級) 18:55~19:55	14:00
21:00			18:30~20:45		18:30~20:45		18:30~20:45		18:30~20:45		ジュニア A6 13:30~14:45
											15:00
											ジュニア B6 14:30~15:45
											16:00
											チャレンジ +JSS部 15:45~16:45
											選手
											17:00
											15:30~17:45
											18:00

休館日

休館日