プログラム表

JSS廿日市
2026.4月より

営業時間

日曜日
休館日

月曜日
休館日

火曜日 9:45～21:00

プール
- 水中運動姿勢美人（姿勢美人ｳｫｰｷﾝｸﾞ） 10:00～10:45
- ベビー 11:00～12:00
- レディース（中・上級） 11:00～12:00
- 契約幼稚園 13:50～14:45
- フリーコース 14:00～15:00
- ジュニア B2 15:30～16:45
- ジュニア C2 16:30～17:45
- ジュニア D2 17:30～18:45
- Jr育成 ｽｰﾊﾟｰｷｯｽﾞ 17:30～18:45
- 選 手 18:30～20:45
- 育 成 18:30～20:15

スタジオ
- ヨガ教室（リラックス） 10:45～11:45

水曜日 9:45～21:00

プール
- 水中運動姿勢美人（水中ﾊﾞｲｸ＆ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝ） 10:00～10:45
- ベビー 11:00～12:00
- 水泳教室（初･中級） 13:00～13:45
- フリーコース 14:00～15:00
- キンダー KD3 14:45～15:30
- ジュニア B3 15:30～16:45
- ジュニア C3 16:30～17:45
- ジュニア D3 17:30～18:45
- Jr育成 SK 17:30～18:45
- 育 成 17:30～19:30
- 選 手 18:30～20:45

スタジオ
- ヨガ教室（ベーシック） 10:45～11:45
- ジャズ ヒップホップ（初級） 17:50～18:50

木曜日 9:45～21:00

プール
- 水泳教室（初･中級） 13:00～13:45
- フリーコース 14:00～15:00
- キンダー KD4 14:45～15:30
- ジュニア B4 15:30～16:45
- ジュニア C4 16:30～17:45
- ジュニア D4 17:30～18:45
- Jr育成 SK 17:30～18:45
- 育 成 17:30～19:30
- 選 手 18:30～20:45

スタジオ
- ヨガ教室（はじめてのきれいになる） 19:00～20:00

金曜日 9:45～21:00

プール
- 水中運動姿勢美人（水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ＆ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ） 10:00～10:45
- ベビー 11:00～12:00
- レディース（中・上級） 11:00～12:00
- 水泳教室（初級） 13:00～13:45
- フリーコース 14:00～15:00
- ジュニア B5 15:30～16:45
- ジュニア C5 16:30～17:45
- ジュニア D5 17:30～18:45
- Jr育成 ｽｰﾊﾟｰｷｯｽﾞ 17:30～18:45
- 育 成 18:30～20:15
- 選 手 18:30～20:45

スタジオ
- ヨガ教室（骨盤矯正） 10:45～11:45
- ジャズ ヒップホップ（中・上級） 18:55～19:55

土曜日 6:15～18:00

プール
- 選 手 6:15～8:30
- ジュニア AA6 8:45～10:00
- ジュニア BB6 9:45～11:00
- ジュニア CC6 10:50～11:50
- 育 成 10:45～13:00
- Jr育成 ｽｰﾊﾟｰｷｯｽﾞ 11:45～13:30
- ジュニア A6 13:30～14:45
- ジュニア B6 14:30～15:45
- チャレンジ＋ＪＳＳ部 15:45～16:45
- 選 手 15:30～17:45