

JSS瓢箪山 レッスンコース別時間表

2025.10.1

< 子供のスイミングレッスン >

● 週1回コース

時 間	対 象	月	水	木	金	土	日
8:45 ~ 10:00	2歳 6ヶ月 ~ 中・高校生					AA6	
9:45 ~ 11:00	2歳 6ヶ月 ~ 中・高校生					BB6	
9:45 ~ 11:00	2歳 6ヶ月 ~ 中・高校生						AA7
10:45 ~ 12:00	2歳 6ヶ月 ~ 中・高校生						BB7
12:45 ~ 14:00	2歳 6ヶ月 ~ 幼稚園 年長					A6	
13:45 ~ 15:00	2歳 6ヶ月 ~ 中・高校生					B6	
14:45 ~ 16:00	2歳 6ヶ月 ~ 幼稚園 年長	C1	C3	C4	C5		
	2歳 6ヶ月 ~ 中・高校生					C6	
15:45 ~ 17:00	2歳 6ヶ月 ~ 中・高校生	D1	D3	D4	D5	D6	
16:45 ~ 18:00	小学生 ~ 中・高校生	E1	E3	E4	E5	E6	

● 週2回コース

時 間	対 象	月	水	木	金	土
14:45 ~ 16:00	2歳 6ヶ月 ~ 幼稚園 年長	C	C	C	C	C
15:45 ~ 17:00	2歳 6ヶ月 ~ 中・高校生	D	D	D	D	D
16:45 ~ 18:00	小学生 ~ 中・高校生	E	E	E	E	E

*C・D・Eのクラスは同じ時間帯の「月・水・木・金・土」の中から二曜日を選んで頂けます。

● 子供その他

コース名	回 数	記号	対 象	時 間	月	水	木	金	土	日
JSS部 (学割/中高生クラス)	月 4回 月 8回 月 12回	JF4 JF8 JF12	中学生 ~ 高校生	本科・成人クラスに 自由出席 (フリー遊泳可)	●	●	●	●	●	●
ベビー	月 2回 月 4回 無 制 限	BA2 BA4 BAF	6ヶ月~2歳6ヶ月のお 子様とその保護者	10:00 ~ 11:00 12:00 ~ 13:00	●		●			●
キンダー	週1回/週2回		2歳~5歳頃	月/10:10~10:50 金/15:15~15:55 土/13:10~13:50						
選手育成		V12	コーチ推薦者	17:30 ~ 19:00	●	●	●	●		
選手		K6	コーチ推薦者	17:30 ~ 20:00	●	●	●	●	●	

< 大人のスイミングレッスン >

● 水泳レッスン

コース名	回 数	記号	対 象	時 間	月	水	木	金	土	日
成 人	月 4回 月 8回 無 制 限	PL4 PL8 PLF	16歳以上の男女	11:00 ~ 12:00 12:00 ~ 13:00 20:00 ~ 21:00 20:25 ~ 21:25	● ● ●	● ● ●	● ●	● ● 	● ● 	 ●

● 大人その他

コース名	回 数	記号	対 象	時 間	月	水	木	金	土	日
Jパドルバイク	月 4回	JPB	16歳以上の男女	14:10 ~ 14:50	●					
ウォーキング	月 4回 月 8回	PW4 PW8	16歳以上の男女	12:00 ~ 13:00 11:00 ~ 12:00		●				
アキアスティック マジック	月 4回	ASM	16歳以上の男女	12:15 ~ 12:45	●					
バイボリン &ウォーク	月 4回	BPO	16歳以上の男女	12:15 ~ 13:00				●		

< カルチャー >

コース名	回 数	記号	対 象	時 間	月	水	木	金	土	日
バレエ	月 4回	DA・DJ・DS	3歳~	15:30 ~ 19:15		●				