

JSS瓢箪山 レッスンコース別時間表

2026.4.1

< 子供のスイミングレッスン >

● 週1回コース

時間	対象	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	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	D3	D4	D5	D6	
16:45 ~ 18:00	小学生 ~ 中・高校生	E3	E4	E5	E6	

● 週2回コース

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

* C・D・Eのクラスは同じ時間帯の「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	水	木	金	土	日
JSS部 (学割/中高生クラス)	月 4回	JF4	中学生 ~ 高校生	本科・成人クラスに 自由出席 (フリー遊泳可)	●	●	●	●	●
	月 8回	JF8							
	月 12回	JF12							
ベビー	月 2回	BA2	6ヶ月~2歳6ヶ月のお 子様とその保護者	10:00 ~ 11:00		●			
	月 4回	BA4		12:00 ~ 13:00				●	
	無制限	BAF		☆月末の土曜日はファミリーデー開催☆					
キンダー	週1回/週2回		2歳~5歳頃	金/15:15~15:55 土/13:10~13:50					
選手育成		V12	コーチ推薦者	練習時間 別紙	●	●	●	●	●
選手		K6	コーチ推薦者	練習時間 別紙	●	●	●	●	●

< 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	水	木	金	土	日
成人	月 4回	PL4	16歳以上の男女	11:00 ~ 12:00	●	●	●	●	
	月 8回	PL8		12:00 ~ 13:00					●
	無制限	PLF		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	水	木	金	土	日
ウォーキング	月 4回	PW4	16歳以上の男女	12:00 ~ 13:00	●				
	月 8回	PW8		11:00 ~ 12:00			●		
アアシティック マツク	月 4回	ASM	16歳以上の男女	10:15 ~ 10:45			●		
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	水	木	金	土	日
バレエ	月 4回	DA・DJ・DS	3歳~	15:30 ~ 19:15	●				