

JSSいわきスイミングスクール レッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
プール 10:45～21:00 フロント受付 11:00～20:30		プール 10:45～21:00 フロント受付 11:00～20:30	プール 10:45～21:00 フロント受付 11:00～20:30	プール 10:45～21:00 フロント受付 11:00～20:30	プール 10:30～21:00 フロント受付 11:00～20:30	
					スーパーキッズ・育成 8:00～9:30	選手 8:00～10:30
ベビー 10:45～11:45 生後6ヶ月～3歳	水中 エクササイズ 10:55～11:25 週替わり 4泳法(初級) 11:35～12:05	レディース体操 10:50～11:05 レディース(プール) 初級 上級 11:05～12:00	ベビー 10:45～11:45 生後6ヶ月～3歳	レディース体操 10:50～11:05 レディース(プール) 初級 上級 11:05～12:00	ベビー 10:45～11:45 生後6ヶ月～3歳	水中ウキウキ 浮き棒 10:50～11:20 週替わり4泳法 11:30～12:00
レディース 初級・上級 12:15～13:00	自由遊泳・自由歩行	水中健康ウォーキング 12:15～12:45 4泳法キック&スイム 13:00～13:30	元気に ウォーキング 11:00～11:30 週替わり4泳法(初級・中級) 11:45～12:15 週替わり4泳法フィンスイム 12:30～13:00	体幹 エクササイズ(スタジオ) 11:15～12:00 アクアストレッチ 12:30～13:00	自由遊泳・自由歩行	自由遊泳・自由歩行
バイボリン&ウォーキング 13:15～14:00 水中運動 14:00～14:30	自由歩行	カトリック幼稚園 14:30～15:30	リズム幼稚園 14:30～15:30	バイボリン&ウォーキング 13:15～14:00	ジュニア A6 13:15～14:30 3歳～中学生まで ジュニア B6 14:15～15:30 3歳～中学生まで	自由歩行
あざみ野幼稚園 14:30～15:30	火曜日 休館日	ジュニア A3 15:15～16:30 3歳～中学生まで	ジュニア A4 15:15～16:30 3歳～中学生まで	ジュニア A5 15:15～16:30 3歳～中学生まで	ジュニア C6 15:15～16:30 3歳～中学生まで	日曜日 休館日
ジュニア A1 15:15～16:30 3歳～中学生まで		チャイルド 3歳～未就学児 15:15～16:30			チャイルド 3歳～未就学児 15:15～16:30	
ジュニア B1 16:15～17:30 3歳～中学生まで		ジュニア B3 16:15～17:30 3歳～中学生まで	ジュニア B4 16:15～17:30 3歳～中学生まで	ジュニア B5 16:15～17:30 3歳～中学生まで	育成 16:30～18:30 選手 16:30～19:00	
ジュニア C1 17:15～18:30 小学生～中学生まで	スーパーキッズ 育成 17:15～18:30	ジュニア C3 17:15～18:30 小学生～中学生まで	ジュニア C4 17:15～18:30 小学生～中学生まで	ジュニア C5 17:15～18:30 小学生～中学生まで		
選手 17:30～20:30 週替わり4泳法 19:30～20:00 フィンスイム 20:15～20:45	自由遊泳・自由歩行	選手 17:30～19:30 中高校生 18:00～19:30 水中ウキウキ浮き棒 19:30～20:00 アザレア 20:00～21:00	選手 17:30～20:30 平泳ぎ&バタフライ 19:30～20:00 スタート&ターン 20:15～20:45	選手 17:30～20:30 クロール&背泳ぎ 19:30～20:00 4泳法キック&スイム 20:15～20:45	中高校生 18:00～19:30 アザレア 19:30～20:30	自由遊泳・自由歩行