

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	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日
プール 10:45～21:00	火曜日 休館日	プール 10:45～21:00	プール 10:45～21:00	プール 10:45～21:00	プール 10:30～21:00	日曜日 休館日
フロント受付 11:00～20:30		フロント受付 11:00～20:30	フロント受付 11:00～20:30	フロント受付 11:00～20:30	フロント受付 11:00～20:30	
					スーパーキッズ・育成 7:00～8:30	
					選手 7:00～9:15	
					ジュニア AA6 9:15～10:30 3歳～中学生まで	
ベビー 10:45～11:45		レディース体操 10:50～11:05	ベビー 10:45～11:45	レディース体操 10:50～11:05	ベビー 10:45～11:45	
水中 エクササイズ 10:55～11:25		筋脳 トレーニング (スタジオ) 11:15～12:00	元気に ウォーキング 11:00～11:30	体幹 エクササイズ (スタジオ) 11:15～12:00	水中ウキウキ 浮き棒 10:50～11:20	
生後6ヶ月 ～3歳		レディース (プール) 初級 上級 11:05～12:00	生後6ヶ月 ～3歳	レディース (プール) 初級 上級 11:05～12:00	生後6ヶ月 ～3歳	
週替わり 4泳法 (初級) 11:35～12:05			週替わり4泳法(初級・中級) 11:45～12:15		週替わり4泳法 11:30～12:00	
		水中健康ウォーキング 12:15～12:45				
レディース 初級・上級 12:15～13:00		4泳法キック&スイム 13:00～13:30	週替わり4泳法フィンスイム 12:30～13:00	アクアストレッチ 12:30～13:00		
バイボリン& ウォーキング 13:15～14:00			水中運動 14:00～14:30	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	
水中運動 14:00～14:30		カトリック幼稚園 14:15～15:30	リズム幼稚園 14:15～15:30		ジュニア B6 14:15～15:30 3歳～中学生まで	
あざみ野幼稚園 14:15～15:30			チャイルド 14:15～15:30 3歳～未就学児			
チャイルド 14:15～15:30 3歳～未就学児		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 17:15～18:30 3歳～中学生まで	
ジュニア A1 15:15～16:30 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	
ジュニア B1 16:15～17:30 3歳～中学生まで		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 16:30～19:00	
ジュニア C1 17:15～18:30 小学生～中学生まで		育成 17:15～18:30	スーパーキッズ 育成 17:15～18:30	育成 17:15～18:30	中高生 17:30～19:30	
選手 17:30～20:30		選手 17:30～19:30	選手 17:30～20:30	選手 17:30～20:30		
週替わり4泳法 19:30～20:00		水中ウキウキ浮き棒 19:30～20:00	クロール&背泳ぎ 19:30～20:00	平泳ぎ&バタフライ 19:30～20:00	アザレア 19:30～20:30	
フィンスイム 20:15～20:45		アザレア 20:00～21:00	スタート&ターン 20:15～20:45	4泳法キック&スイム 20:15～20:45		