JSSいわきスイミングスクール　レッスンスケジュール

※らくらくメニューは異なります。

月曜日	火	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	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　10:45～21:00	プール　10:30～20:45	
フロント受付 11:00～19:30		フロント受付 11:00～19:30	フロント受付 11:00～19:30	フロント受付 11:00～19:30	フロント受付 11:00～19:30	
					スーパーキッズ・育成　選手 7:00～8:30　9:15	
					ジュニア　AA６ 3歳～中学生まで 9:15～10:30	
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	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	ベビー ファミリーデイ 10:45～11:45 生後6ヶ月～3歳	
水中エクササイズ 10:55～11:25		レディース（プール） 初級　上級 11:05～12:00	元気にウォーキング 11:00～11:30	レディース（プール） 初級　上級 11:05～12:00	水中ウキウキ浮き棒 10:50～11:20	
週替わり4泳法（初級） 11:35～12:05		筋脳トレーニング（スタジオ） 11:15～12:00	週替わり4泳法（初級・中級） 11:45～12:15	体幹エクササイズ（スタジオ） 11:15～12:00	週替わり4泳法 11:30～12:00	
レディース 初級・上級 12:15～13:00		水中健康ウォーキング 12:15～12:45	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		
バイポリン＆ウォーキング 13:15～14:00		4泳法キック&スイム 13:00～13:30		バイポリン＆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			水中運動 14:00～14:30		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		カトリック幼稚園 14:15～15:30	リズム幼稚園 14:15～15:30			
チャイルドコース 3歳～未就学児 14:15～15:30			チャイルドコース 3歳～未就学児 14:15～15:30			
ジュニア　A1 15:15～16:30 3歳～中学生まで		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	
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	スーパーキッズ育成 17:15～18:30	ジュニア　C5 17:15～18:30 小学生～中学生まで	育成 17:15～18:30
選手 17:30～20:00		選手 17:30～19:30	中高生 18:00～19:30	選手 17:30～20:00	中高生 18:00～19:30	
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 20:00～20:30		アザレア 20:00～21:00	スタート＆ターン 20:00～20:30	4泳法キック&スイム 20:00～20:30		
自由遊泳・自由歩行	火曜日　休館日	自由遊泳・自由歩行	自由遊泳・自由歩行	自由遊泳・自由歩行	自由遊泳・自由歩行	日曜日　休館日