

JSSスイミングスクール出雲 レッスン時間

9:00	月		火		水		木		金		土		
10:00											ジュニアスイミング 9:00-11:00		
11:00	健康運動 10:00-10:45	フリー	水中バイク 10:00-10:45	フリー	健康運動 10:00-10:45	フリー	姿勢美人 ウォーキング 10:00-10:45	たいしゃ 保育園 10:00-10:45	フリー	水中バイク 10:00-10:45			フリー
12:00	ぴよぴよ	ベビー	成人 11:00-12:15 (体操15分)	フリー	成人 11:00-12:15 (体操15分)	フリー	ぴよぴよ	ベビー	フリー	成人 11:00-12:15 (体操15分)	フリー	ベビー 11:00-12:00 (体操15分)	
13:00	11:00-12:00 (体操15分)		フリー	フリー	フリー	フリー	11:00-12:00 (体操15分)		フリー	フリー	フリー	フリー	
14:00	成人 13:15-14:30 (体操15分)		フリー	さがた保育園 13:15-14:30 (体操15分)	フリー	まめな会 13:00-14:15 (血圧測定15分)	フリー	成人 13:15-14:30 (体操15分)	フリー	まめな会 13:00-14:15 (血圧測定15分)	フリー	ジュニアスイミング 13:00-17:30	
15:00			フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
15:30	ジュニアスイミング		フリー	ジュニアスイミング	フリー	ジュニアスイミング	フリー	ジュニアスイミング	フリー	ジュニアスイミング	フリー	フリー	
18:45	15:30-18:45		フリー	15:30-18:45	フリー	15:30-18:45	フリー	15:30-18:45	フリー	15:30-18:45	フリー	中学生 17:30-18:30	成人 17:15-18:30 (体操15分)
19:00	選手		フリー	選手	フリー	選手	フリー	選手	フリー	選手	フリー	選手	
21:00			成人 19:00-20:15 (体操15分)	フリー		フリー			フリー		フリー		

※体調のすぐれない時は無理をされず、お休みされることも大切です。

※無理のない範囲で、有酸素運動を楽しみましょう。

※台風など悪天候によりプログラムを一部変更あるいは中止させていただくことがあります。

◎フリーコースご利用時間

月～金曜日

10:00～16:30