

J S S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		フ リ ー ス イ ム & ウ ォ ー ク	水中バイク		フ リ ー ス イ ム & ウ ォ ー ク	健康運動		フ リ ー ス イ ム & ウ ォ ー ク	姿勢美人 ウォーキング	たいしゃ 保育園	フ リ ー ス イ ム & ウ ォ ー ク	水中バイク		フ リ ー ス イ ム & ウ ォ ー ク				
12:00	10:00-10:45	ぴよぴよ		ベビー	10:00-10:45		成人 11:00-12:15 (体操15分)	10:00-10:45		成人 11:00-12:15 (体操15分)	10:00-10:45		ぴよぴよ	ベビー		10:00-10:45	成人 11:00-12:15 (体操15分)	11:00-12:00 (体操15分)	ベビー
13:00	11:00-12:00 (体操15分)										11:00-12:00 (体操15分)								
14:00	成人 13:15-14:30 (体操15分)				さがた保育園 13:15-14:30 (体操15分)			まめな会 13:00-14:15 (血压測定15分)			成人 13:15-14:30 (体操15分)			まめな会 13:00-14:15 (血压測定15分)				ジュニアスイミング 13:00-17:30	
15:00																			
15:30	ジュニアスイミング			ジュニアスイミング			ジュニアスイミング			ジュニアスイミング			ジュニアスイミング			ジュニアスイミング			
18:45	15:30-18:45			15:30-18:45		15:30-18:45		15:30-18:45		15:30-18:45		15:30-18:45	JSS部 (中学・高校生コース) 17:30-18:30	成人 17:15-18:30 (体操15分)					
19:00	選 手			選 手		選 手		選 手		選 手		選 手	選 手						
21:00				成人 19:00-20:15 (体操15分)															

※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。

◎フリーコースご利用時間
月～金曜日

※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。

10：00～16：30