

JSS北上スイミングスクール ●レッスンスケジュール○ 2025.5月～

営業時間 フロント受付	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	10:00～21:30		10:00～20:30		10:00～21:30		10:00～20:30		8:45～19:30	
	10:00～19:00		10:00～19:00		10:00～19:00		10:00～19:00		8:15～17:00	
	ベビー(6ヶ月～) キンダー(2歳～) 10:00～11:00	超音波流水 10:30～11:00 11:00～11:30			ベビー(6ヶ月～) キンダー(2歳～) 10:00～11:00	超音波流水 10:30～11:00 11:00～11:30			選手 6:00～8:30	
	歩いて健康 11:00～12:00		レディース 11:00～12:00		歩いて健康 11:00～12:00		レディース 11:00～12:00		ジュニア・AA6 8:45～10:00	チャイルド 9:00～10:00
	アクアピクス 12:00～12:30		水中ジョギング 12:00～12:30		アクアピクス 12:00～12:30		水中ジョギング 12:00～12:30		ジュニア・BB6 9:45～11:00	
	アクアスティックマジック 12:45～13:30		いきいき水泳教室 12:30～13:30		水中バイク 12:50～13:30		いきいき水泳教室 12:30～13:30		ジュニア・CC6 10:45～12:00	
	流水リカバリー 13:30～14:30		流水シェイプアップ 13:30～14:30		流水リカバリー 13:30～14:30		流水シェイプアップ 13:30～14:30		ベビー・キンダー (6ヶ月～) 11:30～12:30	
	ジュニア・B1 15:15～16:30		ジュニア・B2 15:15～16:30		ジュニア・B4 15:15～16:30		ジュニア・B5 15:15～16:30		ジュニア・B6 13:45～15:00	チャイルド 14:00～15:00
	ジュニア・C1 16:15～17:30		ジュニア・C2 16:15～17:30		ジュニア・C4 16:15～17:30		ジュニア・C5 16:15～17:30		ジュニア・C6 14:45～16:00	
	ジュニア・D1 17:15～18:30	準育成 17:15～18:30 育成 17:00～18:30	ジュニア・D2 17:15～18:30	準育成 17:15～18:30 育成 17:00～18:30	ジュニア・D4 17:15～18:30	準育成 17:15～18:30 育成 17:00～18:30	ジュニア・D5 17:15～18:30	準育成 17:15～18:30 育成 17:00～18:30	ジュニア・D6 15:45～17:00	準育成 15:45～17:00 育成 15:30～17:00
	準選手 18:00～20:00 選手 18:00～20:30	JSS部 18:30～19:30	準選手 18:00～20:00 選手 18:00～20:30		準選手 18:00～20:00 選手 18:00～20:30	JSS部 18:30～19:30	準選手 18:00～20:00 選手 18:00～20:30		準選手 16:30～18:30 選手 16:30～19:00	
	成人水泳教室 20:30～21:30				成人水泳教室 20:30～21:30				JSS部 18:30～19:30	

※ベビーコースの対象年齢は【6ヶ月～3歳】、キンダーコースは【2歳～4歳11ヶ月】となります。

※ジュニアB・C・AA・BB・CC時間の対象年齢は【3歳～中学生】、ジュニアD時間の対象年齢は【年長～中学生】となります。

※JSS部の対象は【6年生～高校生】且つクロール25M完泳以上と泳力者となります。

※準育成・育成・準選手・選手コースはコーチ推薦者のみのコースとなります。

◆各コースの概要につきましては当スクールホームページの【プログラム料金】のページをご参照ください。