

JSS北上スイミングスクール ●レッスンスケジュール○ 2026.8月～

月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
営業時間		10:00～21:00		10:00～21:00		10:00～20:30		8:45～19:00	
フロント受付		10:00～19:00		10:00～19:00		10:00～19:00		8:15～17:00	
ベビー(6ヶ月～)	超音波流水			ベビー(6ヶ月～)	超音波流水			選手	
10:00～11:00	10:30～11:00 11:00～11:30			10:00～11:00	10:30～11:00 11:00～11:30			6:15～8:30	
歩いて健康		レディース		歩いて健康		レディース		ジュニア・AA6	チャイルド
11:00～12:00		11:00～12:00		11:00～12:00		11:00～12:00		8:45～10:00	8:45～9:45
アクアピクス		水中ジョギング		アクアピクス		水中ジョギング		ジュニア・BB6	
12:00～12:30		12:00～12:30		12:00～12:30		12:00～12:30		9:45～11:00	
アクアスティックマジック		いきいき水泳教室		水中バイク		いきいき水泳教室		ジュニア・CC6	
12:45～13:30		12:30～13:30		12:50～13:30		12:30～13:30		10:45～12:00	
流水リカバリー		流水シェイプアップ		流水リカバリー		流水シェイプアップ		ベビー・チャイルド ファミリーDay	
13:30～14:30		13:30～14:30		13:30～14:30		13:30～14:30		11:30～12:30	
								ジュニア・A6	
								12:45～13:45	
ジュニア・B1	チャイルド	ジュニア・B2		ジュニア・B4		ジュニア・B5		ジュニア・B6	
15:15～ 16:30	15:15～16:15	15:15～16:30		15:15～16:30		15:15～16:30		13:45～15:00	
ジュニア・C1		ジュニア・C2		ジュニア・C4		ジュニア・C5		ジュニア・C6	準育成
16:15～17:30		16:15～17:30		16:15～17:30		16:15～17:30		14:45～ 16:00	14:45～ 16:00
ジュニア・D1	準育成 育成	ジュニア・D2	準育成 育成	ジュニア・D4	準育成 育成	ジュニア・D5	準育成 育成	育成 15:30～17:00 準選手 15:30～17:30 選手 15:30～18:00	
17:15～18:30	17:15～18:30 17:00～18:30	17:15～18:30	17:15～18:30 17:00～18:30	17:15～18:30	17:15～18:30 17:00～18:30	17:15～18:30	17:15～18:30 17:00～18:30		
準選手 選手	JSS部	準選手 選手		準選手 選手	JSS部	準選手 選手		JSS部	
18:00～20:00 18:00～20:30	18:30～19:30	18:00～20:00 18:00～20:30		18:00～20:00 18:00～20:30	18:30～19:30	18:00～20:00 18:00～20:30		18:00～19:00	
成人水泳教室				成人水泳教室					
20:00～21:00				20:00～21:00					

※ベビーコースの対象年齢は【6ヶ月～3歳】です。

※チャイルドコースの対象年齢は【2歳6ヶ月～卒園】、進級テストはありません。

※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。

ジュニアA時間の対象年齢は【3歳～小学校低学年、バタ足程度まで】となります。

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

※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。