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	10:00～20:30	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	10:00～19:00	8:15～17:00
	ベビー(6ヶ月～) 10:00～11:00 / 超音波流水 10:30～11:00 11:00～11:30		ベビー(6ヶ月～) 10:00～11:00 / 超音波流水 10:30～11:00 11:00～11:30		選手 6:15～8:30
	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 8:45～9:45
	アクアビクス 12:00～12:30	水中ジョギング 12:00～12:30	アクアビクス 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・チャイルド ファミリーDay 11:30～12:30
	ジュニア・B1 15:15～16:30 / チャイルド 15:15～16:15	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
	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 / 準育成 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	育　成　15:30～17:00 準選手　15:30～17:30 選　手　15:30～18:00
	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	JSS部 18:00～19:00
	成人水泳教室 20:00～21:00		成人水泳教室 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。

※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。