

JSSスイミングスクール高知 レッスン時間

2023年12月現在

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	金曜日	土曜日	
	プール	スタジオ	プール	プール	スタジオ	プール	プール	プール	
9:00								ジュニア AA6 8:50~10:00	9:00
10:00									10:00
11:00	契約幼稚園 10:30~11:30	ヨガ教室 10:45~11:30			ヨガ教室 10:45~11:30	契約保育園 10:00~11:00		ジュニア BB6 10:10~11:20	11:00
12:00	ベビー 11:45~12:35	姿勢美人 水中バイク& トランポリン 11:45~12:30	水泳教室 (初級・中級・上級) 11:30~12:30	ベビー 11:45~12:35	姿勢美人 水中ウォーク 11:45~12:30	水泳教室 (初級・中級・上級) 11:30~12:30	姿勢美人 水中エアロ 11:45~12:30	ベビー 11:45~12:35	12:00
13:00		フリーコース	姿勢美人 水中バイク 12:45~13:30		フリーコース	姿勢美人 水中トランポリン 12:45~13:30	水泳教室 (初級・中級・上級) 12:45~13:30	フリーコース	13:00
14:00							契約幼稚園 14:20~15:20	ジュニア A6 13:00~14:10	14:00
15:00								ジュニア B6 14:20~15:30	15:00
16:00	ジュニア B1 15:20~16:30		ジュニア B2 15:20~16:30	ジュニア B3 15:20~16:30		ジュニア B4 15:20~16:30	ジュニア B5 15:20~16:30	ジュニア C6 15:40~16:50	16:00
17:00	ジュニア C1 16:30~17:40		ジュニア C2 16:30~17:40	ジュニア C3 16:30~17:40		ジュニア C4 16:30~17:40	ジュニア C5 16:30~17:40	ジュニア、JSS部 D6 17:00~18:10	17:00
18:00	ジュニア、JSS部 D1 17:35~18:45		ジュニア、JSS部 D2 17:35~18:45	ジュニア、JSS部 D3 17:35~18:45		ジュニア、JSS部 D4 17:35~18:45	ジュニア、JSS部 D5 17:35~18:45	ジュニア、JSS部 E6 18:00~19:10	18:00
19:00				ジュニア、JSS部 E3 18:35~19:45					19:00
20:00	選手 17:45~21:00		選手 17:45~21:00	選手 18:45~20:45		選手 17:45~21:00	選手 17:45~21:00	選手 18:30~21:15	20:00
21:00									21:00

※日曜日は休館日となります。

※ジュニアクラス、JSS部の最初の10分は体操となります。