

# JSS松江 大人の方のプログラムスケジュール

	月		火			水		木			金		土		日	
	レッスン	フリー コース	レッスン	フリー コース	トレーニング ルーム	レッスン	フリー コース	レッスン	フリー コース	トレーニング ルーム	レッスン	フリー コース	レッスン	フリー コース		
10:00																
30	アクアステックコース 10:00-10:45	10:00 ウォーク &スвим	ハツラツコース 10:00-10:50	10:00 ウォーク &スвим				ハツラツコース 10:00-10:50	10:00 ウォーク &スвим		ハツラツコース 10:00-10:50	10:00 ウォーク &スвим				
11:00		11:00		11:00					11:00			11:00			10:30 ウォーク&スвим 11:00	
30	元気コース 11:10-12:00		レディース 11:00-12:00	ウォーク のみ	健康ストレッチ 11:15-12:15			元気コース 11:10-12:00		健康ストレッチ 11:15-12:15	レディース 11:00-12:00	ウォーク のみ	元気コース 11:00-11:50	ウォーク のみ		
12:00																
30	レディース 12:00-13:00	12:10 ウォーク &スвим		12:10 ウォーク &スвим		休 館 日			12:10 ウォーク &スвим			12:10 ウォーク &スвим		12:00 ウォーク &スвим	休 館 日	
13:00														13:00		
30																
14:00	水中健康運動コース (60歳以上)								水中健康運動コース (60歳以上)							
30	13:50-14:50								13:50-14:50							
15:00																
30																
16:00		16:00		16:00						16:00			16:00			
30																
17:00																
30																
18:00																
30														18:00-18:30 ウォーク &スвим		
19:00				18:45 19:15									成人	ウォーク のみ		
30			成人										18:30-19:30			
20:00			19:10-20:10							YOGA 19:30-20:30				19:30 ウォーク &スвим		
30				20:10					20:10					19:45		
21:00			ナイト 健康 エアロコース 20:20-21:10	ウォーク &スвим				ナイト 健康 エアロコース 20:20-21:10	ウォーク &スвим							
21:30				21:10					21:10							