

JSS松江 プログラムスケジュール

2022年4月～

	月			火		水	木		金	土			日
	レッスン			レッスン	トレーニング ルーム	レッスン	レッスン		トレーニング ルーム	レッスン	レッスン		
7:30											選手A・B 7:30～8:45		
8:45											ジュニア JJ 8:45～10:00		
9:00													
10:00	パイボリン 10:00～10:45		ハツラツコース 10:00-10:50									ハツラツコース 10:00-10:50	
11:00	ベビー		元気コース 11:10～12:00	レディース 11:00-12:00	リンパケア 11:15-12:15	ベビー		元気コース 11:10～12:00	リンパケア 11:15-12:15	レディース 11:00-12:00	リトルキッズ 11:00～11:40	ベビー 11:15～12:15	元気コース 11:10～12:00
30	10:45～11:45												
12:00													
30	レディースコース 12:00～13:00				休 館 日								
13:00													
30			保育園クラス					保育園クラス		ジュニア A6 13:00～14:15			
14:00	水中健康運動コース（60歳以上） 13:50-14:50		保育園クラス			水中健康運動コース （60才以上） 13:50-14:50		幼稚園クラス		ジュニア B6 14:00～15:15			
30													
15:00	ジュニア B1 15:30～16:45		ジュニア B2 15:30～16:45			ジュニア B4 15:30～16:45		ジュニア B5 15:30～16:45		ジュニア C6 15:00～16:15			
16:00													
30	ジュニア C1 16:30～17:45		ジュニア C2 16:30～17:45			ジュニア C4 16:30～17:45		ジュニア C5 16:30～17:45		ジュニア D6 16:00～17:15		選手A 16:15～18:00	
17:00													
30	ジュニア D1 17:30～18:45		育成	ジュニアD2 17:30～18:45		選手B 17:30～19:05	ジュニア D4 17:30～18:45		育成	ジュニア D5 17:30～18:45		育成	
18:00										JSS部エンジョイ 17:15～18:15			
30													
19:00	選手A・B 18:45～		成人 19:10～20:10	選手A 18:45～20:30	選手A・B 18:45～		選手A・B 18:45～		成人 18:30-19:30				
20:00													
30													
21:00													