JSS松江　プログラムスケジュール

2026年4月より改定

	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				休館日				選手A･B 7:30～8:45	休館日
8:45								ジュニア　JJ 8:45～10:00	
9:00									
10:00	パイポリン 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		ハツラツコース 10:00-10:50	ジュニア　AA 9:45～11:00	
11:00	ベビー 10:45～11:45				ベビー 10:45～11:45				
30	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		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	
12:00									
30	レディースコース 12:00～13:00								
13:00									
30		保育園クラス					保育所クラス	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				水中健康運動コース（60才以上） 13:50-14:50				
30		保育園クラス					幼稚園クラス	ジュニア　B6 14:00～15:15	
15:00									
30	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									
18:00	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～			ジュニア　D4 17:30～18:45 / 育成		ジュニア　D5 17:30～18:45 / 育成	JSS部エンジョイ 17:15～18:15	
30									
19:00	選手A･B 18:45～	選手A 18:30～ / 成人 19:10～20:10			選手A･B 18:45～		選手A･B 18:45～	成人 18:15-19:15	
30									
20:00									
30									
21:00									