JSS松江　大人の方のプログラムスケジュール

2026年04月～

	月		火		水		木		金		土		日
10:00	レッスン	フリーコース	レッスン	フリーコース	レッスン	フリーコース	レッスン	フリーコース	レッスン	フリーコース	レッスン	フリーコース	
30	水中バイク＆トランポリン 10:00–10:45	10:00 ウォーク&スイム 11:00	ハツラツコース 10:00–10:50	10:00 ウォーク&スイム 11:00			ハツラツコース 10:00–10:50	10:00 ウォーク&スイム 11:00	ハツラツコース 10:00–10:50	10:00 ウォーク&スイム 11:00			
11:00													
30	元気コース 11:10–12:00		レディース 11:00–12:00				元気コース 11:10–12:00		レディース 11:00–12:00		元気コース 11:10–12:00		
12:00													
30	レディース 12:00–13:00	12:00 ウォーク&スイム		12:00 ウォーク&スイム	休館日			12:00 ウォーク&スイム		12:00 ウォーク&スイム		12:00 ウォーク&スイム 13:00	休館日
13:00													
30													
14:00													
30	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歳以上） 13:50–14:50						
15:00													
30		15:30		15:30				15:30		15:30			
16:00													
30												18:00–18:15 ウォーク&スイム	
17:00													
30													
18:00													
30				18:45 19:15							成人 18:15–19:15		
19:00													
30			成人 19:10–20:10										
20:00													
30			20:30完全閉館								19:30完全閉館		
21:00													
21:30													