

JSS毛呂山 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
↓ 7:30							
↓ 8:00							
↓ 8:30						選手・育成 7:00~9:15	
↓ 9:00							
↓ 9:30							
↓ 10:00						9:30~10:45 ジュニアAA6 5歳から小学生	ベビー 9:45 ~ 10:30
↓ 10:30							
↓ 11:00	フリー 10:30~13:00	フリー 10:30~14:00		フリー 10:30~13:00	フリー 10:30~13:00	フリー 11:00~14:00	
↓ 11:30	水中健康 10:45 ~ 11:45 スクエア ステップ	ベビー 10:45 ~ 11:30		水中健康 10:45 ~ 11:45 スクエア ステップ	ベビー 10:45 ~ 11:30	水中健康 11:00 ~ 12:00	
↓ 12:00							
↓ 12:30		スクエア ステップ			スクエア ステップ		
↓ 13:00		ASM					
↓ 13:30							
↓ 13:30	成人 13:00~14:00	水中健康 13:00~14:00		成人 13:00~14:00	成人 13:00~14:00		
↓ 14:00							
↓ 14:30		ながせ幼稚園 14:30~15:15			ときわぎ幼稚園 14:30~15:15		
↓ 15:00			休 館 日				
↓ 15:30						14:15~15:30 ジュニアA6 3歳~小学2年生	
↓ 16:00	15:15~16:30 ジュニアA1 3歳~小学2年生	15:15~16:30 ジュニアA2 3歳~小学2年生		15:15~16:30 ジュニアA4 3歳~小学2年生	15:15~16:30 ジュニアA5 3歳~小学2年生	15:15~16:30 ジュニアB6 5歳~小学生	チア アスリート A
↓ 16:30							
↓ 17:00	16:15~17:30 ジュニアB1 5歳~小学生	16:15~17:30 ジュニアB2 5歳~小学生		16:15~17:30 ジュニアB4 5歳~小学生	16:15~17:30 ジュニアB5 5歳~小学生	16:15~17:30	
↓ 17:30						ジュニアC6 小学生~中学生	
↓ 18:00	3時間目 17:15~18:30 ジュニアC1 小学生~中学生	17:15~18:30 ジュニアC2 育成 小学生~中学生		17:15~18:30 ジュニアC4 育成 小学生~中学生	17:15~18:30 ジュニアC5 小学生~中学生	JSS部 17:30~18:30	チア アスリート C
↓ 18:30							
↓ 19:00	育成 18:30 ~ 20:00	選手 18:30 ~ 20:00		育成 18:30 ~ 20:00	選手 18:30 ~ 20:00	選手 18:00 ~ 20:00	
↓ 19:30		チア テクニック 18:45 ~ 19:45 小学生		水中健康 18:45 ~ 19:45		水中健康 18:45 ~ 19:45	
↓ 20:00							
↓ 20:30	フリー 20:00~21:30	成人 20:00~21:00		成人 20:00~21:00	フリー 20:00~21:30	成人 20:00~21:00	
↓ 21:00		フリー 20:00 ~ 21:30		フリー 20:00 ~ 21:30		フリー 20:00 ~ 21:30	
↓ 21:30							