

JSS毛呂山 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土		日
17:30								
18:00								
18:30						選手・育成 7:00~9:15		
19:00								
19:30								
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	
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	水中健康 11:00 ~ 12:00	
11:30	水中健康 10:45 ~ 11:45	ベビー 10:45 ~ 11:30		水中健康 10:45 ~ 11:45	ベビー 10:45 ~ 11:30		エアロ	
12:00	スクエア ステップ	スクエア ステップ		スクエア ステップ	スクエア ステップ			
12:30		スクエア ステップ			スクエア ステップ		エアロ	
13:00							HF	
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								
15:00		ながせ幼稚園 14:30~15:15			ときわぎ幼稚園 14:30~15:15	14:15~15:30 ジュニアA6 3歳~小学2年生		
15:30			休 館 日					休 館 日
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 準育成		
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 準育成		17:15~18:30 ジュニアC4 育成 小学生~中学生 準育成	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			
19:30		チア テクニク Ke-Jr アスリート 小学生		水中健康 18:45 ~ 19:45	選手 18:30 ~ 20:00			
20:00		チア テクニク アスリート 中学生~						
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	フリー 20:00~21:00		
21:00		フリー 20:00 ~ 21:30						
21:30								
						18:00 ~ 20:00		
						水中健康 18:45 ~ 19:45		