

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						選手・育成 7:00～9:15	
↓ 8:30							
↓ 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	エアロ
↓ 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	水中健康 11:00～ 12:00	
↓ 12:00							
↓ 12:30		ASM			エアロ HF		
↓ 13:00							
↓ 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					
↓ 15:00						14:15～15:30 ジュニアA6 3歳～小学2年生	
↓ 15:30							テア フット A
↓ 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	
↓ 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 小学生～中学生		17:15～18:30 ジュニアC4 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	選手 18:00～ 20:00
↓ 18:30							
↓ 19:00	育成 18:30～ 20:00	育成 18:30～ 20:00		育成 18:30～ 20:00	育成 18:30～ 20:00	育成 18:30～ 20:00	
↓ 19:30							
↓ 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	フリー 20:00～ 21:30
↓ 21:00							
↓ 21:30							