

JSS南光台スイミングスクールレッスンスケジュール

曜日 時間	火		水		木		金		土				
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ			
10:00													
10:30	パパ・ママベビー 若生 10:00~10:45	ヨガ教室 10:00~ 11:00 鈴木	ウォーキング小山 10:10~10:40	フリー コース	ウォーキング若生 10:00~10:30	フリー コース	パパ・ママベビー 小泉 10:00~10:45	フリー コース	パパ・ママベビー 小山 10:00~10:45	水曜レ クロー 三浦・藤 代 10:00~11:00	フリー コース		
11:00			水中サーキットコース小山 10:50~11:20		ウキボ-若生 10:30~11:00				レディース 初級(小泉) 10:50~11:20	ウォーキング 小山 10:50~11:20		クロール~上級 三浦 11:00~12:00	
11:30	レディース 初級(若生) 中級(佐藤)上級(阿部) 11:00~12:00				ハードウォーキング小山 11:30~12:00				レディース 初級(若生) 中級(三浦)・上級(佐藤) 11:00~12:00				
12:00													
12:30													
13:00													
13:30	マスターズ 阿部 13:00~14:00		ハッピーライフ 阿部 13:00~14:00		マスターズ 13:00~14:00 阿部				ハッピーライフ 小山 13:00~14:00	ドリ-ムキッ ズ選 抜 10:00~ 12:30~13:30			
14:00			水中運動健康 小山 13:45~14:30	10:00~ 14:45	ウキボ- 小山 14:10~14:40		流水コース(有料) 阿部 12:10~12:40		水中運動健康 小山 13:45~14:30				
14:30													
15:00													
15:30	3歳~未就学児(A2) 15:00~15:45		3歳~未就学児(A3) 15:00~15:45		3歳~未就学児(A4) 15:00~15:45		3歳~未就学児(A5) 15:00~15:45		3歳~未就学児(A6) 14:00~14:45				
16:00	幼稚園(5歳)~ 小学生(B2)	ドリ-ムキッ ズ選 抜	幼稚園(5歳)~小学生(B3) 15:45~16:45		幼稚園(5歳)~ 小学生(B4)	ドリ-ムキッ ズ選 抜	幼稚園(5歳)~小学生(B5) 15:45~16:45		幼稚園(5歳)~小学生(B6) 14:45~15:45				
16:30													
17:00	小学生(C2) 16:45~17:45		小学生(C3) 16:45~17:45		小学生(C4) 16:45~17:45		小学生(C5) 16:45~17:45		小学生(C6) 15:45~16:45				
17:30													
18:00	小学生~中学生(D2)	育 成 準 コ ー ス	小学生~中学生(D3) 17:45~18:45	JSS部 中・高 校生 コ ー ス 17:45~18:45	育 成 準 コ ー ス	小学生~中学生(D4) 17:45~18:45	育 成 準 コ ー ス	小学生~中学生(D5) 17:45~18:45	育 成 準 コ ー ス	準 育 成 16:45~18:00	JSS部 中・高 校生 コ ー ス 16:45~17:45		
18:30													
19:00													
19:30	選 手 コ ー ス	ウ ォ ー キ ン グ 藤 代 19:10~19:40	選 手 コ ー ス	コ フ リ ー ス	選 手 コ ー ス	ウ ォ ー キ ン グ 堀 越 19:20~19:50	選 手 コ ー ス	ウ ォ ー キ ン グ 三 浦 19:10~19:40	選 手 コ ー ス	コ フ リ ー ス	18:30~ 19:30		
20:00													
20:30		成 人 コ ー ス (初 中 級) 藤 代 19:45~20:45		19:00~ 20:30		水 中 体 操 堀 越 20:00~20:45		成 人 コ ー ス (初 中 級) 三 浦 19:45~20:45					
21:00													

- ★ 祝日もレッスンをを行います。(レディース・マスターズ・成人・ハッピーライフ・水中運動健康のみ)
- ★ 営業時間 平日10:00~21:00 水曜日10:00~20:30 土曜日10:00~19:30、日曜日・月曜日は休館日となっております
- ★ 年間予定表をご確認のいただき、休館日などお間違えのない様お願い致します。
- ★ プールに入る際は指輪・ピアス等、貴金属類は外しましょう。
- ★ ガム・アメなどは乾燥室・プール及びトレーニングルームでは食べないで下さい。
- ★ 化粧は必ず落としてからプールに入りましょう。
- ★ ロッカーの暗証番号はお忘れにならないようご注意ください。
- ★ ヨガ教室会員募集中！ 火曜日 10:00~11:00(2階スタジオにて) *会員登録が必要となります。
- ★ 担当コーチは予定です。変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

