

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						
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 藤代・鈴木 10:00~11:00	フリー コース				
11:00															
11:30	レディース 初級(若生) 上級(鈴木) 11:00~12:00				水中サーキットコース小山 10:50~11:20				ウキボー若生 10:30~11:00			レディース 初級(小泉) 上級(三浦) 11:00~12:00		ウォーキング 小山 10:50~11:20	クロー ル～上級 佐藤・三浦 11:00~12:00
12:00					ハードウォーキング小山 11:30~12:00									ウキボー 小山 11:20~11:50	
12:30							流水コース(有料) 鈴木 12:10~12:40								
13:00															
13:30	マスターズ 三浦 13:00~14:00		ハッピーライフ 三浦 13:00~14:00		マスターズ 13:00~14:00 三浦				ハッピーライフ 堀越 13:00~14:00	ドリ ムキッ ズ選 抜 12:30~13:30	10:00~13:45				
14:00															
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)	チャイルド コース 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)	チャイルド コース 13:45~14:45					
16:00	3歳～小学生 (B2)	ドリ ムキッ ズ選 抜 15:45~16:45	3歳～小学生(B3) 15:45~16:45		3歳～小学生(B4) 15:45~16:45	ドリ ムキッ ズ選 抜 15:45~16:45	3歳～小学生(B5) 15:45~16:45		3歳～小学生(B6) 14:45~15:45						
16:30									3歳～小学生(C6) 15:45~16:45						
17:00	3歳～小学生(C2) 16:45~17:45		3歳～小学生(C3) 16:45~17:45		3歳～小学生(C4) 16:45~17:45		3歳～小学生(C5) 16:45~17:45		準育成 育成 16:45~18:00	JSS部 中・高 校生 コース 16:45~17:45					
17:30															
18:00	小学生～中学生(D2) 17:45~18:45	育 成 準 育 成 コ ー ス	小学生～中学生 (D3)	JSS部 中・高 校生 コース 17:45~18:45	育 成 準 育 成 コ ー ス	小学生～中学生(D4) 17:45~18:45	育 成 準 育 成 コ ー ス	小学生～中学生(D5) 17:45~18:45	育 成 準 育 成 コ ー ス						
18:30															
19:00															
19:30	選 手 コ ー ス		選 手 コ ー ス	コ フ リ ス !	選 手 コ ー ス		選 手 コ ー ス		選 手 コ ー ス						
19:30															
20:00															
20:30															
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、あらかじめご了承下さい。

