

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	火		水		木		金		土	
時間	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	水曜れ～ クロール 堀越・鈴木 10:00～11:00
11:00			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				ウォーキング 小山 10:50～11:20	クロール～上級 佐藤・庄司 11:00～12:00
11:30	レディース 初級(若生) 上級(鈴木) 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・上級(鈴木) 11:00～12:00		レディース 初級(小泉) 上級(鈴木) 11:00～12:00		ウキボー 堀越 11:20～11:50	
12:00							流水コース(有料) 鈴木 12:10～12:40			
12:30										
13:00										
13:30	マスターズ 鈴木 13:00～14:00		ハッピーライフ 齋藤 13:00～14:00		マスターズ 13:00～14:00 鈴木				ハッピーライフ 小山 13:00～14:00	ドリムキッズ 選抜 12:30～13:30
14:00		ウオーキング 齋藤 13:15～13:45	水中運動健康 小山 13:45～14:30	10:00～ 14:45	ウオーキング 小山 13:35～14:05	10:00～ 14:45	水中運動健康 小山 13:45～14:30	10:00～ 14:45	3歳～未就学児 (A6)	チャイルド 齋藤
14:30		水中運動健康 小山 13:45～14:30			ウキボー 小山 14:10～14:40				14:00～14:45	14:00～14:45
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 齋藤 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		幼稚園(3歳)～小学生(B6) 14:45～15:45	
16:00	幼稚園(3歳)～ 小学生(B2)	ドリムキッズ 選抜 15:45～16:45	幼稚園(3歳)～小学生(B3) 15:45～16:45		幼稚園(3歳)～ 小学生(B4)	ドリムキッズ 選抜 15:45～16:45	幼稚園(3歳)～小学生(B5) 15:45～16:45		小学生(C6) 15:45～16:45	
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		準育成 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 準備 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 準備 コース	小学生～中学生(D4) 17:45～18:45	育成 準備 コース	育成 準備 コース		
18:30										
19:00	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	コ フ リ ス
19:30		ウオーキング 堀越 19:10～19:40				ウオーキング 村岡 19:20～19:50		ウオーキング 堀越 19:10～19:40		
20:00		成人コース(初中級) 堀越 19:45～20:45				水中体操 堀越 20:00～20:45		成人コース(初中級) 堀越 19:45～20:45		
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、休館日などお間違え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す。

★ 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。



2024.04.02