

JSS南光台スイミングスクールレッスンスケジュール

火		水		木		金		土	
プール		プール	スタジオ	プール		プール	スタジオ	プール	
パパ・ママベビー 10:00～10:45		歩いて健康 10:00～11:00	フリー コース	歩いて健康 10:00～11:00		フリー コース	パパ・ママベビー 10:00～10:45		3歳～中学生 (AA6) 10:00～11:00
									3歳～中学生 (BB6) 11:00～12:00
レディース 初級中級上級 11:00～12:00				レディース 初級中級上級 11:00～12:00			レディース 初級中級上級 11:00～12:00		歩いて健康 10:50～11:50
マスターズ 13:00～14:00		水中運動健康 13:45～14:30	フリー コース	マスターズ 13:00～14:00		フリー コース	水中運動健康 13:45～14:30		フリー コース 12:00～14:00
水中運動健康 13:45～14:30				歩いて健康 13:00～14:00					
3歳～未就学児 (A2) 15:00～15:45		3歳～未就学児 (A3) 15:00～15:45	チャイルド 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～中学生 (B6) 14:45～15:45	
3歳～小学生 (B2) 15:45～16:45	ドリームキッズ 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	ドリームキッズ 選抜 15:45～16:45	3歳～小学生 (B5) 15:45～16:45		3歳～中学生 (C6) 15:45～16:45	
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		ダンス ちびっこ 16:30～17:10	
小学生～中学生 (D2) 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	小学生～中学生 (D5) 17:45～18:45		育成 準備 コース	JSS部 中・高校生 コース 16:45～17:45
選手 コース 18:45～21:00	ウォーキング 19:10～19:40	選手 コース 18:45～21:00		選手 コース 18:45～21:00	ウォーキング 19:10～19:40	選手 コース 18:45～21:00		ダンス K-POP 18:50～20:10	選手コース 17:45～20:00
	成人コース 初中級 19:45～20:45							成人コース 初中級 19:45～20:45	

- ★ 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にご注意下さい。
- ★ お問い合わせ時間 平日 10:00-19:30 土 10:00-18:30



2026.08.01