## JSS尼宝スイミングスクール

## タイムスケジュール

	日曜日	月曜日			火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日		
10:00		機能改善プログラム			機能改善プログラム		バイポリン&ウォーク		機能改善プログラム			機能改善力	プログラム	7:00		
		10:10~	~10:30		10:10	~10:30	10:10 <sup>-</sup>	~10:55	10:10~	-10:30		10:10~	~10:30		<u> </u>	<b>F</b> ②
		クロール			背泳ぎ				平泳ぎ			バタフライ		8:00	選手②	
		10:30~10:50			10:30~	~10:50			10:30~	-10:50		10:30~	~10:50			
11:00		スタート			レディスクラス				ゆったりクラス			レディスクラス		9:00	ジュ	ニア
		11:00~	~11:20		11:00~	~12:15	ベビー	-クラス	11:00~	-12:00		11:00~	~12:15		A	A6
		バイカ	ポリン				11:30	~12:05							9:45~	-10:35
12:00		11:50~12:30												10:00	)	
				体操場	アクア	ビクス					体操場	アクア	ビクス			
13:00		ベビークラス		ヨガ	12:30~13:00				ベビークラス		ヨガ	12:30~13:00		11:00	+	
		13:00~	~13:35	13:10	スタ	7			13:00~	-13:35	13:10	リクコ	にスト		ベビー	クラス
14:00	休			~	13:10~	~13:30					~	13:10~	~13:30		11:30	~12:05
				14:10							14:10			12:00		
15:00	館	ジュニア			ジュニア		ジュニア		ジュニア			ジュニア			ジュニア	
		A1			A2		А3		A4			A5			A6	
		15:00~15:50			15:00~15:50		15:00~15:50		15:00~15:50					13:00		
16:00		ジュ	ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア			ジュニア			ジュニア	
		B1			B2		B3		B4			B5			B6	
		16:00~	16:00~16:50		16:00~16:50		16:00~16:50		16:00~16:50			16:00~16:50		14:00	13:45	~14:35
17:00		ジュニア			ジュニア		ジュニア		ジュニア			ジュニア			ジュニア	選手①
		C1			C2		C3		C4			C5			C6	
		17:00~	17:00~17:50		17:00~17:50		17:00~17:50		17:00~17:50			17:00~17:50		15:00	14:45	~15:35
18:00			育成			育成		育成		育成			育成			JSS部
		選手①	(JSS部)		選手①	(JSS部)	選手②	(JSS部)	選手①	(JSS部)		選手①	(JSS部)		<b>15</b> :45	~16:35
19:00														16:00		
			フリーコース					クラス								
20:00		選手②	,, - ,,		選手②		19:45	~20:45	選手②			選手②		17:00		クラス
					~_ , _				<b>~</b>						17:00	~18:00
21:00														18:00		