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	
休館日	機能改善プログラム 10：10～10：30			機能改善プログラム 10：10～10：30		バイポリン＆ウォーク 10：10～10：55		機能改善プログラム 10：10～10：30			機能改善プログラム 10：10～10：30		選手 K6 7：00～8：45	
	クロール 10：30～10：50			背泳ぎ 10：30～10：50				平泳ぎ 10：30～10：50			バタフライ 10：30～10：50			
	スタート 11：00～11：20			レディスクラス 11：00～12：15		ベビークラス 11：30～12：05		ゆったりクラス 11：00～12：00			レディスクラス 11：00～12：15		ジュニア AA6 9：45～10：35	
	バイポリン 11：50～12：30													
		体操場 ヨガ 13:10 ～ 14:10		アクアビクス 12：30～13：00						体操場 ヨガ 13:10 ～ 14:10	アクアビクス 12：30～13：00			
	ベビークラス 13：00～13：35			スタート 13：10～13：30				ベビークラス 13：00～13：35			リクエスト 13：10～13：30		ベビークラス 11：30～12：05	
	ジュニア A1 15：00～15：50			ジュニア A2 15：00～15：50		ジュニア A3 15：00～15：50		ジュニア A4 15：00～15：50			ジュニア A5 15：00～15：50		ジュニア A6 12：45～13：35	
	ジュニア B1 16：00～16：50			ジュニア B2 16：00～16：50		ジュニア B3 16：00～16：50		ジュニア B4 16：00～16：50			ジュニア B5 16：00～16：50		ジュニア B6 13：45～14：35	
	ジュニア C1 17：00～17：50			ジュニア C2 17：00～17：50		ジュニア C3 17：00～17：50		ジュニア C4 17：00～17：50			ジュニア C5 17：00～17：50		ジュニア C6 14:45-15:35	選手 K3　K4 14:45-15:45
	選手 K3　K4 18:00-19:00	育成・JSS部 18:00-18:50		選手 K3　K4 18:00-19:00	育成・JSS部 18:00-18:50	選手 K6 18:00-19:45	育成・JSS部 18:00-18:50	選手 K3　K4 18:00-19:00	育成・JSS部 18:00-18:50		選手 K6 18:00-20:00	育成・JSS部 18:00-18:50	育成・JSS部 15:45-16:35	フリー コース 18:00 まで
	選手 K6 19:00-21:00	フリーコース 18:50- 20:30		選手 K6 19:00-21:00		成人クラス 19:45-20:45	フリー コース 20:30まで	選手 K6 19:00-21:00			選手 K6 19:00-21:00		成人クラス 17:00-18:00	