

タイムスケジュール

JSS大久保スイミングスクール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
営業時間	10:30~21:00	10:30~21:00	10:30~21:00	10:30~21:00	10:30~21:00	8:30~18:00
8:45						ジュニア AA6 8:45~10:00
9:45						ジュニア BB6 9:45~11:00
10:00						ベビー 11:00~11:45
11:00	水中エアロ 11:00~11:30	腰痛緩和クラス 11:00~11:30	ベビー 11:00~11:45	初めて背泳ぎ 11:15~11:45	クロール 11:00~11:30	水中バイク 12:00~12:30
12:00	ゆったりスイム 11:45~12:15	水中ジョギング 11:35~12:05	水中健康運動クラス 12:00~13:00	がんばれ四泳法 12:00~12:30	水中ウォーキング 11:30~12:00	はじめて平泳ぎ 12:45~13:15
13:00	股関節水中トレーニング 12:20~12:50	パタフライ 12:10~12:40	フリー	レディース 13:00~14:00	水中健康運動クラス 12:00~13:00	フリー
14:00	ちやぶちやぶ 14:15~15:00	レディース 13:00~14:00	フリー	ベビー 14:00~14:45	レディース 13:00~14:00	ジュニア A6 13:15~14:30
15:00	ジュニア A1 15:00~16:15	ベビー 14:00~14:45	ちやぶちやぶ 14:15~15:00	ジュニア A4 15:00~16:15	ちやぶちやぶ 14:15~15:00	ジュニア B6 14:15~15:30
16:00	ジュニア B1 16:15~17:30	ジュニア A2 15:00~16:15	ジュニア A3 15:00~16:15	ジュニア B4 16:15~17:30	ジュニア A5 15:00~16:15	水中ウォーキング 16:00~16:30
17:00	ジュニア C1 17:15~18:30	ジュニア B2 16:15~17:30	ジュニア B3 16:15~17:30	ジュニア C4 17:15~18:30	ジュニア B5 16:15~17:30	背泳ぎ 16:30~17:00
18:00	ジュニア C2 17:15~18:30	ジュニア C3 17:15~18:30	ジュニア C5 17:15~18:30	選手(K8) 17:15~19:00	選手(K8) 17:15~19:00	選手(K8K6) 15:30~17:30
19:00	選手(K6) 18:30~20:00	選手(K6) ①18:30~20:00	選手(K6) ②18:30~20:00	選手(K6) ①18:30~20:30	選手(K6) ②18:30~21:00	JSS部 17:15~18:00
20:00	成人 20:00~21:00	成人 20:00~21:00	成人 20:00~21:00	成人 20:00~21:00	成人 20:00~21:00	フリー
21:00						

※ 緑色のクラスは数か月に一度、プログラム内容が変更となります。詳しくはフロントまでお問い合わせください。