

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 | 初めてバタフライ 11:15~11:45 | クロール 11:00~11:30 | フリー |
| 12:00 | 背泳ぎ 11:45~12:15 | 浮き棒クラス 11:35~12:05 | | がんばれ四泳法 12:00~12:30 | 水中ジョギング 11:30~12:00 | |
| | 水中ウォーキング 12:20~12:50 | 平泳ぎ 12:10~12:40 | 水中健康運動クラス 12:00~13:00 | | 水中健康運動クラス 12:00~13:00 | |
| 13:00 | フリー | レディース 13:00~14:00 | フリー | レディース 13:00~14:00 | レディース 13:00~14:00 | ジュニア CC6 12:15~13:30 |
| 14:00 | ちゃぶちゃぶ 14:15~15:00 | ベビー 14:00~14:45 | ちゃぶちゃぶ 14:15~15:00 | ベビー 14:00~14:45 | ちゃぶちゃぶ 14:15~15:00 | ジュニア A6 13:15~14:30 |
| 15:00 | ジュニア A1 15:00~16:15 | ジュニア A2 15:00~16:15 | ジュニア A3 15:00~16:15 | ジュニア A4 15:00~16:15 | ジュニア A5 15:00~16:15 | ジュニア B6 14:15~15:30 |
| 16:00 | ジュニア B1 16:15~17:30 | ジュニア B2 16:15~17:30 | ジュニア B3 16:15~17:30 | ジュニア B4 16:15~17:30 | ジュニア B5 16:15~17:30 | 水中ウォーキング 16:00~16:30 |
| 17:00 | | | | | | 選手 (K8K6) 15:30~17:30 |
| 18:00 | ジュニア C1 17:15~18:30 | ジュニア C2 17:15~18:30 | ジュニア C3 17:15~18:30 | ジュニア C4 17:15~18:30 | ジュニア C5 17:15~18:30 | JSS部 17:15~18:00 |
| 19:00 | 選手(K6) 18:30~20:00 | 選手(K6) ①18:30~20:00 ②18:30~21:00 | 選手(K6) ②18:30~20:00 | 選手(K6) ①18:30~20:30 ②18:30~21:00 | 選手(K6) 18:30~20:00 | |
| 20:00 | 成人 20:00~21:00 | | 成人 20:00~21:00 | | 成人 20:00~21:00 | |
| 21:00 | | | | | | |

休館日

※ 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。