JSSさやまスイミングスクール　レッスンスケジュール

プログラム内容は、変更になる場合がございます

日

休館日

月

プール 10:00

- 自由に歩くレーン
- 自由利用レーン
- フィン利用レーン
- 10:30 ワンポイントレッスン 11:00
- 25m泳げるレーン
- 10:15 アクアコンディショニング 11:00
- 11:10 中級（登録制） 12:10
- 11:10 基礎バタフライ 11:40
- 11:45 しっかり背泳ぎ 12:15
- 12:20 スタート&ターン 12:50
- 13:30 マスターズ（登録制） 14:30

スタジオ

- 15:00 三味線 21:00

デイ会員のご利用時間１４：３０まで
フル会員のご利用時間１６：００まで

- 16:00 ジュニア　B1クラス 17:10
- 17:10 ジュニア　C1クラス 18:20
- 18:20 選手育成専用レーン 20:20
- 自由利用レーン
- 19:10 フィンスイム 19:40
- 19:45 しっかりクロール 20:15
- 20:25 しっかりバタフライ 20:55

歩行レーン / 自由利用レーン / フィンレーン / 25m泳げるコース

ご利用時間２１:１５まで

火

休館日

水

プール 10:00

- 自由利用レーン
- フィン利用レーン
- 25m泳げるレーン
- 11:00 ちゃぷ 12:00
- 10:20 はじめてプール 10:50
- 11:00 ベビースイミング専用レーン 12:00
- 12:15 バイポリン&ウォーク 12:45
- 13:00 槇塚こども園 14:00
- 13:00 槇塚こども園 14:00

スタジオ

- 10:20 健康体操 10:50
- 13:00 ピラティス（登録制） 13:45
- 17:10 キッズダンス 18:10
- 18:15 ストリートダンス 19:15

デイ会員のご利用時間１４：３０まで
フル会員のご利用時間１６：００まで

- 16:00 ジュニア　B3クラス 17:10
- 17:10 ジュニア　C3クラス 18:20
- 18:20 選手育成専用レーン 20:20
- 自由利用レーン
- 19:10 基礎平泳ぎ 19:40
- 19:45 しっかり背泳ぎ 20:15
- 20:25 ワンポイントレッスン 20:55

歩行レーン / 自由利用レーン / フィンレーン / 25m泳げるレーン

ご利用時間２１:１５まで

木

プール 10:00

- 自由に歩くレーン
- 自由利用レーン
- フィン利用レーン
- 25m泳げるレーン
- 10:30 ウォーク&ジョグ 11:00
- 11:10 初級（登録制） 12:10
- 11:10 基礎背泳ぎ 11:40
- 11:45 基礎バタフライ 12:15
- 12:20 アクアスティック（登録制） 12:50
- 12:55 大谷こども園 13:25
- 13:30 マスターズ（登録制） 14:30
- 12:55 大谷こども園 13:25

スタジオ

- 10:30 ヨガ 11:30
- 19:40 ヨガ 20:40

デイ会員のご利用時間１４：３０まで
フル会員のご利用時間１６：００まで

- 16:00 ジュニア　B4クラス 17:10
- 17:10 ジュニア　C4クラス 18:20
- 18:20 選手育成専用レーン 20:20
- 自由利用レーン
- 19:10 基礎背泳ぎ 19:40
- 19:45 基礎バタフライ 20:15
- 20:25 ロングスイム 20:55

歩行レーン / 自由利用レーン / フィンレーン / 25m泳げるレーン

ご利用時間２１:１５まで

金

プール 10:00

- 自由に歩くレーン
- 自由利用レーン
- フィン利用レーン
- 25m泳げるレーン
- 10:15 アクアビクス 11:00
- 11:10 上級（登録制） 12:10
- 11:10 基礎クロール 11:40
- 11:45 しっかり平泳ぎ 12:15
- 12:35 大谷こども園 14:40
- 12:35 大谷こども園 14:40

スタジオ

- 12:00 ピラティス 12:45

デイ会員のご利用時間１４：３０まで
フル会員のご利用時間１６：００まで

- 16:00 ジュニア　B5クラス 17:10
- 17:10 ジュニア　C5クラス 18:20
- 18:20 選手育成専用レーン 20:20
- 自由利用レーン
- 19:10 基礎クロール 19:40
- 19:45 しっかり平泳ぎ 20:15
- 20:25 スタート&ターン 20:55

歩行レーン / 自由利用レーン / フィンレーン / 25m泳げるレーン

ご利用時間２１:１５まで

土

プール 8:00

- 8:20 ジュニア　AAクラス 9:30
- 9:30 ジュニア　BBクラス 10:40
- 11:00 ジュニア CCクラス 12:10
- 11:00 ベビースイミング専用レーン 12:00
- 自由に歩くレーン
- 自由利用レーン
- フィン利用レーン
- 25m泳げるレーン
- 12:25 しっかりクロール 12:55
- 12:25 フィンスイム 12:55
- 13:00 目指せ！歩行美人！水中ウォーキング 13:30
- 13:45 水中バイク 14:15

デイ会員のご利用時間１４：３０まで
フル会員のご利用時間１４：３０まで

- 14:40 ジュニア　A6クラス 15:50
- 16:00 ジュニア　B6クラス 17:10
- 17:10 選手育成専用レーン 19:10

ご利用時間19:１０まで