




2017年12月のプログラム

JSS仙台スイミングスクール

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|--|------------------------------|--|--|---|--|
| 10:30 | 10:30からフリーコース開始 | | 10:30からフリーコース開始 | 10:30からフリーコース開始 | 10:30からフリーコース開始 | 10:30からフリーコース開始 |
| 11:00 |  ベビー | 火曜日は休館日です | (12/27)は短期教室の為 フリーコースは11:00開始です ハツラツ健康 11:05~12:05 | (12/28)は短期教室の為 フリーコースは11:00開始です ベビー | ハツラツ健康 11:05~12:05 |  ☆土曜日について☆ ●デイ・ナシ会員は終日利用 できます。 |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | 体操11:40~11:55 ゆうゆうコース 11:55~12:40 ★初級★中級★上級 | | 体操11:40~11:55 ゆうゆうコース 11:55~12:40 ★初級★中級★上級 | 体操11:40~11:55 ゆうゆうコース 11:55~12:40 ★初級★中級★上級 | 強化月間(中級) クロール 11:55-12:25 | 強化月間(初級) 背泳ぎ 11:55-12:25 |
| 12:30 | | | 体トレ 12:15~12:45 | 体トレ 12:15~12:45 | 体トレ 12:15~12:45 | 水中筋トレ 12:30-12:55 |
| 13:00 | マスターズ 『持久カトレーニング』 12:50-13:20 パーソナル レッスンは 12:50 お問合わせ ください | ある健 12:50 ある健 13:35 | ゆうゆう 入門~初級 12:50-13:35 | マスターズ 12:50-13:20 ある健 12:50 パーソナル レッスンは 13:35 お問合わせ ください | ゆうゆう 中級~上級 12:50-13:35 ある健 12:50 パーソナル レッスンは 13:35 お問合わせ ください | 退水 13:00 ●プログラムは予告無く変更・中止 する場合があります。ご了承下さい |
| 13:30 | アクアスティック 13:25-14:10 | | あるいて 健康 12:50-13:35 | アクアスティック 13:25-14:10 | | |
| 14:00 | 退水 14:00 | | 退水 14:00 | 退水 14:00 | 退水 14:00 | |
| | 月曜日 | | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
| 19:00 | 19:00からフリーコース開始 | | 19:00からフリーコース開始 | 19:00からフリーコース開始 | 19:00からフリーコース開始 | 19:00からフリーコース開始 |
| 19:30 | 成人コース 入門~初級 19:15-19:55 | | 体操18:30~19:00 成人コース 19:00~20:00 ★初級★中上級★マスターズ | 19:00~21:30 フリーコースをご利用下さい 12月 ※○印は休館日です 日 月 火 水 木 金 土 ③ 4 ⑤ 6 7 8 9 ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ 1月4日までお休みです | 水中筋トレ 19:15~19:40 | 成人コース 18:00~19:00 ★初級★中級★上級 マスターズ 19:00~19:30 |
| 20:00 | 成人コース 中級~上級 20:00-20:45 | | フィンベルサーキット 20:10~20:40 | | 強化月間(初中級)背泳ぎ 19:45~20:15 | 退水20:00 退館20:15 |
| 20:30 | | | | | 中上級の方は練習メニューを用意 しております。メニューはコーチ室で お渡します。 練習はフリーコースをご利用下さい | |
| 21:00 | 退水21:00 退館21:15 | | 退水21:00 退館21:15 | 退水21:30 退館21:45 | 退水21:30 退館21:45 |  |
| 21:30 | | | | | | |

ご登録のクラスにより受講できる授業が異なります。登録のクラスをご確認下さい。