



# 2018年1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		<b>1月4日10時30分から「初泳ぎ会」です</b>			
11:30			ハツラツ健康 11:05～12:05	ベビー	ハツラツ健康 11:05～12:05	☆土曜日について☆ ●デイ・ナイト会員は終日利用 できます。
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		強化月間(中級) 背泳ぎ 11:55-12:25
12:30			体トレ 12:15～12:45		体トレ 12:15～12:45	強化月間(初級) 平泳ぎ 11:55-12:25
13:00	マスターズ 『持久カトレーニング』 12:50-13:20		ゆうゆう 入門～初級 12:50-13:35	マスターズ 12:50-13:20	ゆうゆう 中級～上級 12:50-13:35	水中筋トレ 12:30-12:55
13:30	パーソナル レッスンは 時間は お問合わせ ください		ある健 健康 12:50-13:35	ある健 12:50   13:35	ある健 12:50   13:35	退水 13:00
13:30	アクアスティック 13:25-14:10			アクアスティック 13:25-14:10		●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
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	体操17:30～18:00 成人コース 18:00～19:00 ★初級★中級★上級
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	水中筋トレ 19:15～19:40	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)平泳ぎ 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			
21:30				退水21:30 退館21:45	退水21:30 退館21:45	

1月 ※○印は休館日です

日	月	火	水	木	金	土
①	②	③	④	5	6	
⑦	8	⑨	10	11	12	13
⑭	15	⑮	17	18	19	20
⑳	22	㉓	24	25	26	27
㉘	29	㉚	31			

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。