
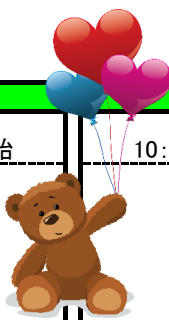


2018年2月のプログラム

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						
11:30	ベビー		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		体トレ 12:15~12:45	体操11:40~11:55 ゆうゆうコース 11:55~12:40 ★初級★中級★上級	体トレ 12:15~12:45	強化月間(中級) 平泳ぎ 11:55-12:25
12:30						強化月間(初級) バタフライ 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 12:50 お問合わせ ください		ある健 健康 12:50-13:35	ある健 12:50 お問合わせ ください	ある健 12:50 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			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	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)バタフライ 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	



2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	16	17
⑱	19	⑳	21	22	23	24
㉔	26	㉖	28			

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。