




# 2018年3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			(3/28)は短期教室の為 フリーコースは11:00開始です	(3/29)は短期教室の為 フリーコースは11:00開始です	(3/30)は短期教室の為 フリーコースは11:00開始です		
11:30	 ベビー		<b>ハツラツ健康</b> 11:05~12:05	 ベビー	<b>ハツラツ健康</b> 11:05~12:05	☆土曜日について☆ ●デイ・ナド会員は終日利用 できます。	
12:00	<b>体操11:40~11:55</b> <b>ゆうゆうコース</b> 11:55~12:40 ★初級★中級★上級	火曜日は休館日です	<b>体トレ</b> 12:15~12:45	<b>体操11:40~11:55</b> <b>ゆうゆうコース</b> 11:55~12:40 ★初級★中級★上級	<b>体トレ</b> 12:15~12:45	<b>強化月間(中級) 平泳ぎ</b> 11:55-12:25	
12:30						<b>強化月間(初級) バタフライ</b> 11:55-12:25	
13:00	<b>マスターズ</b> 『持久カトレーニング』 12:50-13:20		<b>ある健</b> 12:50 ↓ 13:35	<b>ゆうゆう</b> 入門~初級 12:50-13:35	<b>マスターズ</b> 12:50-13:20	<b>ゆうゆう</b> 中級~上級 12:50-13:35	<b>水中筋トレ</b> 12:30-12:55
13:30	<b>パーソナル</b> レッスンは 時間は お問合わせ ください			<b>あるいて</b> 健康 12:50-13:35	<b>ある健</b> 12:50 ↓ 13:35	<b>パーソナル</b> レッスンは 時間は お問合わせ ください	<b>退水 13:00</b> ●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	<b>アクアスティック</b> 13:25-14:10			<b>アクアスティック</b> 13:25-14:10			
14:00	<b>退水 14:00</b>		<b>退水 14:00</b>	<b>退水 14:00</b>	<b>退水 14:00</b>		
	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	<b>体操17:30~18:00</b> <b>成人コース</b> 18:00~19:00 ★初級★中級★上級	
19:30	<b>成人コース</b> 入門~初級 19:15-19:55		<b>体操18:30~19:00</b> <b>成人コース</b> 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	<b>水中筋トレ</b> 19:15~19:40	<b>マスターズ</b> 19:00~19:30	
20:00	<b>成人コース</b> 中級~上級 20:00-20:45		<b>フィンベルサーキット</b> 20:10~20:40	<b>3月</b> ※○印は休館日です <b>日月火水木金土</b> 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 29 30 ㉚	<b>強化月間(初中級)バタフライ</b> 19:45~20:15	<b>退水20:00 退館20:15</b>	
21:00	<b>退水21:00 退館21:15</b>		<b>退水21:00 退館21:15</b>	<b>退水21:30 退館21:45</b>	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		
21:30					<b>退水21:30 退館21:45</b>		

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。