





2018年4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 (4/4)は短期教室の為 フリーコースは11:00開始です	10:30からフリーコース開始 (4/5)は短期教室の為 フリーコースは11:00開始です	10:30からフリーコース開始 (4/6)は短期教室の為 フリーコースは11:00開始です	10:30からフリーコース開始
11:00	 ベビー					
11:30			ハツラツ健康 11:05~12:05		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	火曜日は休館日です		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
12:30			体トレ 12:15~12:45		体トレ 12:15~12:45	強化月間(初級) 背泳ぎ 11:55-12:25
13:00	マスターズ 『持久カトルーニング』 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 時間は お問合わせ ください		あるいて 健康 12:50-13:35	ある健康 12:50 13:35	ある健康 12:50 13:35	退水 13:00
14:00	退水 14:00		 退水 14:00	退水 14:00	退水 14:00	土曜日
	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 フリーコースをご利用下さい	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		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		フィンペルサーキット 20:10~20:40		強化月間(初中級)背泳ぎ 19:45~20:15	●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
20:30						退水20:00 退館20:15
21:00	退水21:00 退館21:15		退水21:00 退館21:15	退水21:00 退館21:15	退水21:00 退館21:15	

4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
⑳	23	㉑	25	26	27	28
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。