



2018年5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	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。						
11:30												
12:00												
12:30	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) 背泳ぎ 11:55-12:25	強化月間(初級) 平泳ぎ 11:55-12:25					
13:00	マスターズ 『持久カトルーング』 12:50-13:20	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 12:50 13:35	ゆうゆう 入門～初級 12:50-13:35	あるいて 健康 12:50-13:35	マスターズ 12:50-13:20	ある健 12:50 13:35	パーソナル レッスンは 時間は 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 13:35	水中筋トレ 12:30-12:55	退水 13:00
13:30												
14:00	退水 14:00		退水 14:00	退水 14:00	退水 14:00	体操17:30～18:00 成人コース						
	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	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	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		フィンペルサーキット 20:10～20:40	5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 25 26 ㉓ 28 ㉔ 30 31	強化月間(初中級)平泳ぎ 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							

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。