



# 2018年6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	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	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			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
13:00	マスターズ 『持久カトレージ』 12:50-13:20			ある健 12:50-13:35	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			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	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 体操17:30~18:00 成人コース 18:00~19:00 ★初級★中級★上級
	月曜日		水曜日	木曜日	金曜日	
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	マスターズ 19:00~19:30
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	●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
20:00	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	6月 ※○印は休館日です 日 月 火 水 木 金 土 ③ 4 ⑤ 6 7 8 9 ⑩ 11 ⑫ 13 14 15 16 ⑰ 18 ⑱ 20 21 22 23 ⑳ 24 ㉑ ㉒ 27 28 29 30	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						
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。