


2018年7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 (7/23)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 (7/25)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 (7/26)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 (7/27)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 (7/27)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	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	☆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	ハツラツ健康 11:05～12:05	ハツラツ健康 11:05～12:05	ハツラツ健康 11:05～12:05	ハツラツ健康 11:05～12:05	ハツラツ健康 11:05～12:05	強化月間(中級) バタフライ 11:55-12:25
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	体操11:40～11:55 ゆうゆうコース 11:55～12:40 ★初級★中級★上級	体操11:40～11:55 ゆうゆうコース 11:55～12:40 ★初級★中級★上級	体操11:40～11:55 ゆうゆうコース 11:55～12:40 ★初級★中級★上級	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(初級) クロール 11:55-12:25
12:30	体トレ 12:15～12:45	体トレ 12:15～12:45	体トレ 12:15～12:45	体トレ 12:15～12:45	体トレ 12:15～12:45	水中筋トレ 12:30-12:55
13:00	マスターズ 『持久カトレーニング』 12:50-13:20	マスターズ 12:50-13:35	マスターズ 12:50-13:20	マスターズ 12:50-13:20	マスターズ 12:50-13:35	退水 13:00
13:30	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	ある健 12:50 13:35	ある健 12:50 13:35	ある健 12:50 13:35	土曜日
14:00	退水 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
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	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	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	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	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	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	フィンペルサーキット 20:10～20:40	フィンペルサーキット 20:10～20:40	フィンペルサーキット 20:10～20:40	●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
20:30	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	退水21:00 退館21:15	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	退水21:00 退館21:15	

火曜日は休館日です

7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	㉒	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。