

2018年8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 (8/20)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 (8/1)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 (8/2・16)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 (8/17)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 (8/17)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) クロール 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) 背泳ぎ 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 『持久カトルーング』 12:50-13:20	あるいて 健康 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	あるいて 健康 12:50-13:35
13:30	あるいて 健康 12:50-13:35	あるいて 健康 12:50-13:35	あるいて 健康 12:50-13:35	あるいて 健康 12:50-13:35	あるいて 健康 12:50-13:35	あるいて 健康 12:50-13:35
14:00	退水 14:00	退水 14:00	退水 14:00	退水 14:00	退水 14:00	退水 13:00
	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	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	19:00からフリーコース開始	体操17:30~18:00 成人コース
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	18:00~19:00 ★初級★中級★上級
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	マスターズ 19:00~19:30
20:30						●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
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	退水20:00 退館20:15

火曜日は休館日です

8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	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。