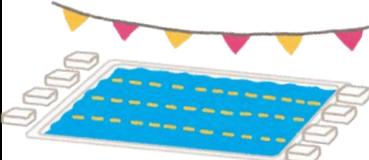


大人のプログラム

◎…フルタイム会員、○…デイ会員、☆…ナイト会員、※スペシャル会員はご利用時間内の全てのプログラムをご利用頂けます。
 △…ハツラツ健康会員、□…歩いて健康会員

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		火曜日は休館日です					
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・ハツラツ会員は 終日利用できます。	
12:00	◎ 体操11:40~11:55			◎ 体操11:40~11:55			
12:30	◎ ゆうゆうコース 11:55~12:40 ★初級★中級★上級		◎・○・△ 体幹トレーニング 12:15~12:45	◎ ゆうゆうコース 11:55~12:40 ★初級★中級★上級	◎・○・△ 体幹トレーニング 12:15~12:45	◎・○・☆・△ 強化月間(中級) 11:55-12:25	◎・○・☆・△ 強化月間(初級) 11:55-12:25
13:00	◎・○ マスターズ 12:50-13:20 『持久カトレーニング』		△・□ 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	◎・○・☆・△ 水中筋トレ 12:30-12:55	
13:30			◎ ゆうゆう 入門~初級 12:50-13:35	△・□ あるいて健康 12:50-13:35			退水 13:00(退館13:15)
14:00	退水 14:00(退館14:15)			退水 14:00(退館14:15)	退水 14:00(退館14:15)	退水 14:00(退館14:15)	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	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
19:30	◎ 成人コース 入門~初級 19:15-19:55		◎ 成人コース 19:00~20:00 ★初中級 ★上級	フリーコースをご利用下さい 強化月間の月別種目について 初級(土)&初中級(金) 1月・5月・9月:平泳ぎ 2月・6月・10月:バタフライ 3月・7月・11月:クロール 4月・8月・12月:背泳ぎ	◎・☆ 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	◎・☆ フィンベルサーキット 20:10~20:40	中級(土) 1月・5月・9月:背泳ぎ 2月・6月・10月:平泳ぎ 3月・7月・11月:バタフライ 4月・8月・12月:クロール	◎・☆ 強化月間(初中級) 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					フェール終了20:00 (退館20:15)		
21:00	フェール終了21:00 (退館21:15)	フェール終了21:00 (退館21:15)	フェール終了21:00 (退館21:15)	フェール終了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。

パーソナルレッスンは個人レッスンです。お客様のご要望に合わせて指導致します
 ご予約は前日まで受付致します(30分 3,240円) ※おふたりでもお受けします