

# 成人プログラム

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						
11:30			「いき」「デイ」 いきいきエンジョイ 11:00～12:00		「いき」「デイ」 いきいきエンジョイ 11:00～12:00	
12:00						
12:30	「フル」 ゆうゆうコース 12:00～12:45 ★初級★中級★上級			「フル」 ゆうゆうコース 12:00～12:45 ★初級★中級★上級		「いき」「デイ」 いきいきエンジョイ 12:00～13:00
13:00						
13:30	「フル」「デイ」「いき」 マスターズ 13:00-13:30 『持久カトレニング』		「フル」 ゆうゆう 初級 13:00-13:45	「フル」「デイ」「いき」 マスターズ 13:00-13:30 『持久カトレニング』	「いき」「ある」 あるいて健康 13:00-13:45	「フル」 ゆうゆう 中級・上級 13:00-13:45
14:00	「いき」「ある」 あるいて健康 13:00-13:45		「いき」「ある」 あるいて健康 13:00-13:45	「いき」「ある」 あるいて健康 13:00-13:45	「フル」 ゆうゆう 中級・上級 13:00-13:45	「いき」「ある」 あるいて健康 13:00-13:45
	退水 14:00		退水 14:00	退水 14:00	退水 14:00	退水 13:15
						トレーニングルーム開放 17:30～18:00
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	「フル」 成人コース 18:00～19:00 ★初級★中級★上級
19:30	19:00からフリーコース開始					
20:00	「フル」「ナイト」 テクニックアドバイスコース 19:30-20:30		「フル」 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  「フル」・・・フルタイム会員 「デイ」・・・デイタイム会員 「ナイト」・・・ナイトタイム会員 「ある」・・・あるいて健康会員 「いき」・・・いきいきエンジョイ会員	「フル」「ナイト」 パワフルスイムコース 19:30-20:30	「フル」「ナイト」 マスターズ上級 19:00～19:30
20:30						
21:00						●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
	プール終了21:00 (退館21:15)		プール終了21:00 (退館21:15)	プール終了21:00 (退館21:15)	プール終了21:00 (退館21:15)	プール終了20:00 (退館20:15)

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。お客様ののご要望に合わせて指導致します