

大人のプログラム

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						
11:30			「フル」「デイ」「いき」 いきいきエンジョイ 11:00～12:00		「フル」「デイ」「いき」 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		「フル」「デイ」「いき」 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 『持久カトレーニング』		「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 『持久カトレーニング』	「フル」 ゆうゆう 中級・上級 13:00-13:45	
14:00	あるいて健康 13:00-13:45		あるいて健康 13:00-13:45	あるいて健康 13:00-13:45	あるいて健康 13:00-13:45	退水 13:15 土曜日
	退水 14:00		退水 14:00	退水 14:00	退水 14:00	18:00からフリーコース開始
	月曜日		水曜日	木曜日	金曜日	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			「フル」 成人コース 19:00～20:00 ★初中級 ★上級			
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」・・・デイトタイム会員 「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						●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						プール終了20:00（退館20:15）
	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。登録にクラスをご確認ください。

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
ご希望の方はご相談ください(30分 3,300円消費税込) ※おふたりでもお受けします