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	ベビー		ベビー	ベビー	ベビー	
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 12:00～13:00 ★初級★中級★上級			「フル」 ゆうゆうコース 12:00～13:00 ★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	「ある」「いき」 あるいて健康 13:00-13:45		「フル」 ゆうゆう 初級 13:00-13:45 「ある」「いき」 あるいて健康 13:00-13:45	「ある」「いき」 あるいて健康 13:00-13:45	「フル」 ゆうゆう 中級・上級 13:00-13:45 「ある」「いき」 あるいて健康 13:00-13:45	退水　13:15
14:00	退水　14:00		退水　14:00	退水　14:00	退水　14:00	土曜日
	月曜日		水曜日	木曜日	金曜日	18:00からフリーコース開始
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 トレーニングルーム開放 18:30-19:00	19:00からフリーコース開始	19:00からフリーコース開始	トレーニングルーム開放 17:30～18:00
19:30			「フル」 成人コース 19:00～20:00 ★初中級 ★上級			「フル」 成人コース 18:00～19:00 ★初級 ★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」「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				「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		●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円消費税込み）　※おふたりでもお受けします