

# JSS 多治見中央 らくらくメイト タイムスケジュール

2024年4月～

火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日					
プールコース						プールコース						プールコース						プールコース						プールコース					
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
				10:00~10:30		10:00~10:45						10:00~10:30						10:00~10:30						10:00~10:45					
				水中運動		ベビー						水中運動						水中運動						ベビー					
				10:30~11:15								10:30~11:15						10:30~11:15						10:55~11:25					
				幼稚園								幼稚園						幼稚園						はじめてクロール					
				11:35~12:05								11:35~12:05						11:35~12:05						11:30~12:00					
				水中エアロ								水中エアロ						水中エアロ						水中シェイプアップ					
				12:15~13:00								12:20~13:05						12:10~12:40						12:05~12:35					
				初級スイム	中・上級スイム							初級スイム	中・上級スイム				初級平泳ぎ						初級スイム	中・上級スイム					
				13:30~14:30								12:45~13:30						13:45~14:30						12:40~13:25					
				アクアコンディショニング	★シルバークース							★水中バイク					初級スイム	中・上級スイム					★アクアコンディショニング	★シルバークース					
				14:40~15:20								13:20~14:05						13:30~14:30						14:40~15:10					
				パーソナルレッスン 特別レッスン ★コース								パーソナルレッスン 特別レッスン ★コース					初級スイム	中・上級スイム					パーソナルレッスン 特別レッスン ★コース						
				15:20								15:20						15:20						15:20					
				ジュニアコース								ジュニアコース						ジュニアコース						ジュニアコース					
				15:45								15:45						15:45						15:45					
				選手コース								選手コース						選手コース						選手コース					
				16:45								16:45						16:45						16:45					
				ジュニアコース								ジュニアコース						ジュニアコース						ジュニアコース					
				19:00								19:00						19:00						19:00					
				水中運動								水中運動						水中運動						水中運動					
				19:15								19:15						19:15						19:15					
				初級スイム								初級スイム						初級スイム						初級スイム					
				20:00~20:30								20:00~20:30						20:00~20:30						20:00~20:30					
				初級クロール								初級クロール						初級クロール						初級クロール					
				20:30								20:30						20:30						20:30					
				選手コース								選手コース						選手コース						選手コース					
				20:35~21:05								20:35~21:05						20:35~21:05						20:35~21:05					
				初級スイム	中級スイム							初級スイム	中級スイム	JSS部				初級スイム	中級スイム					初級スイム	中級スイム	JSS部			
				21:15								21:15						21:15						21:15					
				ジュニアコース								ジュニアコース						ジュニアコース						ジュニアコース					
				19:25~19:55								19:25~19:55						19:25~19:55						19:20~19:45					
				水中運動								水中運動						水中運動						初級スイム					
				20:00~20:30								20:00~20:30						20:00~20:30						19:50~20:35					
				初級クロール								初級クロール						初級クロール						★アクアスティック Jバドルバイク					
				20:30								20:30						20:30						20:30					
				選手コース								選手コース						選手コース						選手コース					
				20:35~21:05								20:35~21:05						20:35~21:05						20:40~21:10					
				初級スイム	中級スイム							初級スイム	中級スイム	JSS部				初級スイム	中級スイム					中級スイム	JSS部				
				21:15								21:15						21:15						21:15					
				ジュニアコース								ジュニアコース						ジュニアコース						ジュニアコース					
				19:00								19:00						19:00						19:00					
				選手コース								選手コース						選手コース						選手コース					
				19:00								19:00						19:00						19:00					
				水中運動								水中運動						水中運動						水中運動					
				19:15								19:15						19:15						19:15					
				初級スイム								初級スイム						初級スイム						初級スイム					
				20:00~20:30								20:00~20:30						20:00~20:30						20:00~20:30					
				初級クロール								初級クロール						初級クロール						初級クロール					
				20:30								20:30						20:30						20:30					
				選手コース								選手コース						選手コース						選手コース					
				20:35~21:05								20:35~21:05						20:35~21:05						20:35~21:05					
				初級スイム	中級スイム							初級スイム	中級スイム	JSS部				初級スイム	中級スイム					初級スイム	中級スイム	JSS部			
				21:15								21:15						21:15						21:15					
				ジュニアコース								ジュニアコース						ジュニアコース						ジュニアコース					

※ このコースはフリーウォーク・フリースイムになっております。なお、白枠の箇所、ジュニア・選手・育成コースは、ご利用になれません。 ★ シルバー、アクアスティック、水中バイク、バイク&流水マシーン、パーソナルは専用コースとなります。  
 ※ プールに入る前に必ず頭からシャワーを浴びて汗・頭皮の油・整髪料・化粧品・保湿クリームなどをよく流して下さい。歩くだけの方もお願いします。(保健所の指導により) ※授業の途中での入退水はコーチに一声掛けて下さい。(安全確認のため)