

# レッスンスケジュール

2022年4月～

	月	火		水	木	金		土	日
		プール	体操場			プール	体操場		
9:00									
30									
10:00		10:15～10:45 キッズ(親子入水)			10:15～10:45 キッズ(親子入水)			10:15～10:45 キッズ(親子入水)	
30								10:05～10:55 貸切	
11:00		11:15～12:00 ☆ウォーキングクラス			11:00～12:00 ☆成人泳法レッスン	11:15～12:00 ☆ウォーキングクラス		11:00～12:00 ☆成人泳法レッスン ◎JSS部	
30	11:30～12:30 ☆成人泳法レッスン			11:30～12:30 ☆成人泳法レッスン					
12:00		12:00～14:00 フリーコース		12:30～13:30 フリーコース	12:00～14:00 フリーコース	12:00～14:00 フリーコース		12:00～13:30 フリーコース	
30	12:30～14:30 フリーコース		13:00～13:50 ヨガ (スタジオ)		13:15～14:15 ☆水中健康運動	12:00～14:00 フリーコース	13:00～13:50 ヨガ (スタジオ)		
14:00		14:15～14:45 プレキンダー (未就園児)		14:15～15:00 ジュニア① (2才半～5才)		14:15～14:45 プレキンダー (未就園児)		14:15～15:00 ジュニア① (2才半～5才)	
30									
15:00	15:00～16:00 ジュニア② (3才～6才)	15:00～16:00 ジュニア② (3才～6才)		15:00～16:00 ジュニア② (3才～6才)	15:00～16:00 ジュニア② (3才～6才)	15:00～16:00 ジュニア② (3才～6才)		15:00～16:00 ジュニア② (3才～6才)	
30									
16:00	16:00～17:00 ジュニア③ (5才～8才)	16:00～17:00 ジュニア③ (5才～8才)		16:00～17:00 ジュニア③ (5才～8才)	16:00～17:00 ジュニア③ (5才～8才)	16:00～17:00 ジュニア③ (5才～8才)		16:00～17:00 ジュニア③ (5才～8才)	
30									
17:00	17:00～18:00 ジュニア④ (7才以上)	17:00～18:00 ジュニア④ (7才以上)	スーパー チャイルド	17:00～18:00 ジュニア④ (7才以上)	17:00～18:00 ジュニア④ (7才以上)	17:00～18:00 ジュニア④ (7才以上)	スーパー チャイルド	17:00～18:00 ジュニア④ (7才以上)	
30									
18:00	18:00～19:00 育成 18:00～19:00	18:00～19:00 育成 18:00～19:00	18:00～19:30 準選	18:00～19:00 育成 18:00～19:00	18:00～19:00 育成 18:00～19:00	18:00～19:00 育成 18:00～19:00	18:00～19:30 準選	18:00～19:00 育成 18:00～19:00	18:00～19:30 準選
30	18:00～20:30 選手	18:00～20:30 選手		18:00～20:00 選手	18:00～20:00 選手	18:00～21:00 選手		18:00～20:30 選手	18:00～19:30 準選
19:00									
30									
20:00	19:30～20:30 ☆初級 ◎JSS部	19:30～20:30 ☆初級 ◎JSS部		19:30～20:30 ☆初級 ◎JSS部	19:30～20:30 ☆初級 ◎JSS部	19:30～21:00 ☆アクアピクス ◎JSS部	19:30～20:30 ☆初級 ◎JSS部	19:30～20:30 ☆初級 ◎JSS部	
30									
21:00	20:30～21:30 ☆マスターズ(中・上級) ◎JSS部	20:30～21:30 ☆マスターズ(中・上級) ◎JSS部		20:30～21:30 ☆マスターズ(中・上級) ◎JSS部	20:30～21:30 ☆マスターズ(中・上級) ◎JSS部	20:30～21:30 ☆マスターズ(中・上級) ◎JSS部	20:30～21:30 ☆マスターズ(中・上級) ◎JSS部	20:30～21:30 ☆マスターズ(中・上級) ◎JSS部	
30									

◎成人クラス会員は☆印の全てのレッスンが受講出来ます！※夜の連続受講は出来ません

◎JSS部は中学生以上の学割クラスです\*年会費更新時、学生証を提示して頂きます。連続受講は出来ません

◎新型コロナウイルスの為、体操を行っておりません。表記時間からレッスンが開始となります。

JSSスイミングスクール立石