

# レッスンスケジュール

2024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	ハイボリン (予定)	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			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	育成 18:00~19:00 準選 18:00~19:30	育成 18:00~19:00 準選 18:00~19:30		育成 18:00~19:00 準選 18:00~19:30	育成 18:00~19:00 準選 18:00~19:30	育成 18:00~19:00 準選 18:00~19:30		育成 18:00~19:00 準選 18:00~19:30	
30	選手 18:00~20:00	選手 18:00~20:00		選手 18:00~20:00	選手 18:00~20:00	選手 18:00~20:00		選手 18:00~20:00	
19:00									
30									
20:00	20:00~21:00 ☆マスターズ(初・ 中・上級) ◎JSS部	21:00 選手	19:30~20:30 ☆初級 ◎JSS部	20:00~21:00 ☆アカアピクス ◎JSS部	19:30~21:00 フリーコース 成人会員全種別 及びJSS部の方 がご利用いただけ ます。	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	
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

JSSスイミングスクール立石