レッスンスケジュール

2025年6月～

月	火	水	木	金	土	日
定休日	フロント10:00～20:30	フロント11:00～20:30	フロント10:00～20:30	フロント10:00～20:30	フロント9:00～20:30	定休日
休館日	10:15～10:45 ベビー（親子参加　5ヶ月～）		10:15～10:45 ベビー（親子参加　5ヶ月～）		9:00～10:00 ジュニア［0］ （2歳半～小学生） 10:15～10:45 ベビー（親子参加　5ヶ月～）	休館日
	11:15～12:00 ☆ウォーキングクラス	11:30～12:30 ☆成人泳法レッスン	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	
	12:00～14:00 フリーコース 12:00～13:00 ☆成人泳法レッスン 13:00～13:50 ヨガ（有料レッスン）	12:30～13:45 フリーコース 12:30～13:30 バイポリン （有料レッスン）	12:00～14:00 フリーコース 12:30～13:30 健康体操 （スタジオ→プール）	12:00～14:00 フリーコース 12:00～13:00 ☆成人泳法レッスン 13:00～13:50 ヨガ（有料レッスン）	12:00～13:30 フリーコース	
		14:15～15:00 ジュニア［1］ （2歳半～5歳）			14:15～15:00 ジュニア［1］ （2歳半～5歳）	
	15:00～16:00 ジュニア[2] （3歳～6歳） 15:00～15:30 プレキンダー 2歳～未就園児	15:00～16:00 ジュニア［2］ （3歳～6歳）	15:00～16:00 ジュニア［2］ （3歳～6歳）	15:00～16:00 ジュニア［2］ （3歳～6歳） 15:00～15:30 プレキンダー 2歳～未就園児	15:00～16:00 ジュニア［2］ （3歳～6歳）	
	16:00～17:00 ジュニア［3］ （5歳～8歳）	16:00～17:00 ジュニア［3］ （5歳～8歳）	16:00～17:00 ジュニア［3］ （5歳～8歳）	16:00～17:00 ジュニア［3］ （5歳～8歳）	16:00～17:00 ジュニア［3］ （5歳～8歳）	
	17:00～18:00 ジュニア[4] （7才～高校生） スーパーチャイルド	17:00～18:00 ジュニア[4] （7才～高校生） スーパーチャイルド	17:00～18:00 ジュニア[4] （7才～高校生） スーパーチャイルド	17:00～18:00 ジュニア［4］ （7歳～高校生）	17:00～18:00 ジュニア［4］ （7歳～高校生）	
	18:00～21:00 選手 18:00～19:00 育成 18:00～19:30 準選手 19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部 20:30～21:30 ☆マスターズ（中上級以上）◎JSS部	18:00～20:30 選手 18:00～19:00 育成 18:00～19:30 準選手 19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部 20:30～21:30 ☆マスターズ（中上級以上）◎JSS部	18:00～20:00 選手 18:00～19:00 育成 18:00～19:30 準選手 20:00～21:00 ☆マスターズ（初中上級）◎JSS部 20:00～21:00 ☆アクアビクス ◎JSS部	18:00～21:00 選手 18:00～19:00 育成 18:00～19:30 準選手 19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部 20:30～21:30 ☆マスターズ（中上級以上）◎JSS部	18:00～20:30 選手 18:00～19:00 育成 18:00～19:30 準選手 19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部 20:30～21:30 ☆マスターズ（中上級以上）◎JSS部	

◎ジュニアクラスでは準備体操を行いますので10分前にトレーニングルームへお集まりください

◎成人マスタークラス会員は☆印の全てのレッスンが受講できます
※夜の連続受講はできません

JSSスイミングスクール立石