

レッスンスケジュール

2025年4月～

	月 フロント11:00～20:30	火 フロント10:00～20:30	水 フロント11:00～20:30	木 フロント10:00～20:30	金 フロント10:00～20:30	土 フロント9:00～20:30	日 定休日
9:00						9:00～10:00 ジュニア [0] (5才～小学生)	休 館 日
30							
10:00							
15		10:15～10:45 ベビー (親子参加 5ヶ月～3才)		10:15～10:45 ベビー (親子参加 5ヶ月～3才)		10:15～10:45 ベビー (親子参加 5ヶ月～3才)	
30							
45							
11:00							
15		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		12:00～14:00 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	12:30～13:30 バイボリン (有料レッスン)	13:00～13:50 ヨガ (有料レッスン)	12:30～13:30 フリーコース		13:00～13:50 ヨガ (有料レッスン)		
13:00				13:15～14:15 ☆健康体操 (スタジオプール)			
15	12:30～14:30 フリーコース						
30							
14:00			14:15～15:00 ジュニア [1] (2才半～5才)			14:15～15:00 ジュニア [1] (2才半～5才)	
15							
45							
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)	休 館 日
30		プレキンダー 15:00～15:30 2歳半～未就学児			プレキンダー 15:00～15:30 2歳半～未就学児		
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～高校生)	17:00～18:00 ジュニア [4] (7才～高校生)	17:00～18:00 ジュニア [4] (7才～高校生)	17:00～18:00 ジュニア [4] (7才～高校生)	17:00～18:00 ジュニア [4] (7才～高校生)	17:00～18:00 ジュニア [4] (7才～高校生)	
30		スーパー チャイルド	スーパー チャイルド	スーパー チャイルド	スーパー チャイルド	スーパー チャイルド	
18:00	18:00～20:00 育成	18:00～21:00 育成	18:00～20:30 育成	18:00～20:00 育成	18:00～21:00 育成	18:00～20:30 育成	
30	準選手	準選手	準選手	準選手	準選手	準選手	
19:00	選手	選手	選手	選手	選手	選手	
30		19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部	19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部	19:30～21:00 フリーコース 成人会員全種別 の方がご利用い ただけます	19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部	19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部	
20:00	20:00～21:00 ☆マスターズ (初中上級) ◎JSS部	20:30～21:30	20:30～21:30	20:00～21:00 ☆アキアピクス ◎JSS部	20:30～21:30	20:30～21:30	
30							
21:00		☆マスターズ (中上級以上) ◎JSS部	☆マスターズ (中上級以上) ◎JSS部		☆マスターズ (中上級以上) ◎JSS部	☆マスターズ (中上級以上) ◎JSS部	
30							

◎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