

2025年10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	9:00									9:00～10:00 ジュニア [0] (2歳半～小学生)		休	
	10:00												
	10:15	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～)				10:15～10:45 ベビー (親子参加 5ヶ月～)			
	10:30												
	10:45												
	11:00												
	11:15	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			
	11:30	12:00～13:00 ☆成人泳法レッスン				12:00～14:00 ☆成人泳法レッスン		12:00～13:30 フリーコース					
	12:00	12:00～14:00 フリー コース	13:00～13:50 ヨガ (有料レッスン)	12:30～13:45 フリーコース		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)	13:00～13:50 ヨガ (有料レッスン)					
	12:30												
	12:45												
	13:00												
13:15													
13:30													
14:00													
14:15													
14:30													
14:45													
15:00	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)		館	
15:15													
15:30													
15:45													
16:00	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)				
16:15													
16:30													
16:45													
17:00	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)				
17:15													
17:30													
17:45													
18:00	18:00～21:00 育成	18:00～19:30 育成	18:00～20:30 育成	18:00～19:30 育成	18:00～20:00 育成	18:00～19:00 育成	18:00～19:30 育成	18:00～20:30 育成	18:00～19:00 育成	18:00～19:30 育成	日		
18:15	準選手		準選手		準選手		準選手		準選手				
18:30	選手	19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部		選手	19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部		選手	19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部					
18:45		20:30～21:30			20:30～21:30								
19:00		☆マスターズ (中上級以上) ◎JSS部			☆マスターズ (中上級以上) ◎JSS部								
19:15													
19:30													
19:45													
20:00													
20:15													
20:30													
20:45													
21:00													

◎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