2026年度 レッスンスケジュール

2026年4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8:30～20:30	定休日
9:00～	休館日					9:15～9:45 ベビー（親子参加 5ヶ月～） 9:00～10:00 ジュニア 土0（2歳半～未就学児）	休館日
10:00～		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～）		10:00～11:00 ジュニア 土1（3歳～小学生）	
11:00～		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 ジュニア 土2（7歳～高校生）	
12:00～		12:00～14:00 フリーコース 12:00～13:00 ★成人泳法レッスン 13:10～14:00 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）	12:00～14:00 フリーコース 12:00～13:00 ★成人泳法レッスン 13:10～14:00 ヨガ（有料レッスン）	12:00～13:00 ★成人泳法レッスン◎JSS部 13:00～14:30 ★フリーコース	
15:00～		15:00～16:00 ジュニア 火3（2歳半～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 水3（2歳半～6歳）	15:00～16:00 ジュニア 木3（2歳半～6歳）	15:00～16:00 ジュニア 金3（2歳半～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 土3（2歳半～6歳）	
16:00～		16:00～17:00 ジュニア 火4（5歳～8歳）	16:00～17:00 ジュニア 水4（5歳～8歳）	16:00～17:00 ジュニア 木4（5歳～8歳）	16:00～17:00 ジュニア 金4（5歳～8歳）	16:00～17:00 ジュニア 土4（5歳～8歳）	
17:00～		17:00～18:00 ジュニア 火5（7歳～高校生） スーパーチャイルド	17:00～18:00 ジュニア 水5（7歳～高校生） スーパーチャイルド	17:00～18:00 ジュニア 木5（7歳～高校生） スーパーチャイルド	17:00～18:00 ジュニア 金5（7歳～高校生）	17:00～18:00 ジュニア 土5（7歳～高校生）	
18:00～		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