

レッスンスケジュール

2026年4月～

| 月 定休日 | 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8:30～20:30 | 日 定休日 | |
|-------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 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 [0] (2歳半～未就学児) | |
| | | | | | | 10:00～11:00 ジュニア [1] (3歳～小学生) | |
| | | 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～) | | | 11:00～12:00 ジュニア [2] (7歳～高校生) |
| | | 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 | | 12:00～13:00 ☆成人泳法レッスン◎JSS部 |
| | | 12:00～14:00 ☆成人泳法レッスン | | 12:00～14:00 | 12:00～14:00 ☆成人泳法レッスン | | |
| | | フリー コース | 12:30～13:45 フリーコース | フリー コース | フリー コース | 13:10～14:00 ヨガ(有料レッスン) | 13:00～14:30 フリーコース |
| | | | | | | | |
| | | 15:00～16:00 ジュニア[3] (2歳半～6歳) | 15:00～16:00 ジュニア [3] (2歳半～6歳) | 15:00～16:00 ジュニア [3] (2歳半～6歳) | 15:00～16:00 ジュニア [3] (2歳半～6歳) | 15:00～15:30 フレキント 2歳～未就学児 | 15:00～16:00 ジュニア [3] (2歳半～6歳) |
| | | 15:00～15:30 フレキント 2歳～未就学児 | | | | | |
| | | 16:00～17:00 ジュニア [4] (5歳～8歳) | 16:00～17:00 ジュニア [4] (5歳～8歳) | 16:00～17:00 ジュニア [4] (5歳～8歳) | 16:00～17:00 ジュニア [4] (5歳～8歳) | | 16:00～17:00 ジュニア [4] (5歳～8歳) |
| | | 17:00～18:00 ジュニア[5] (7才～高校生) | 17:00～18:00 ジュニア[5] (7才～高校生) | 17:00～18:00 ジュニア[5] (7才～高校生) | 17:00～18:00 ジュニア [5] (7歳～高校生) | スーパー チャイルド | 17:00～18:00 ジュニア [5] (7歳～高校生) |
| | | 18:00～19:00 育成 | 18:00～19:00 育成 | 18:00～19:00 育成 | 18:00～19:00 育成 | 18:00～19:00 育成 | 18:00～19:30 育成 |
| | 18:00～21:00 選手 | 18:00～20:30 選手 | 18:00～20:00 選手 | 18:00～21:00 選手 | 18:00～20:30 選手 | 18:00～19:30 選手 | |
| | 19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部 | 19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部 | 19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部 | 19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部 | 19:30～20:30 ☆成人初級 ◎JSS部 | 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 | 20:30～21:30 ☆マスターズ(中上級以上)◎JSS部 | 20:00～21:00 ☆マスターズ(初中上級)◎JSS部 | 20:00～21:00 ☆アクアピクス ◎JSS部 | 20:30～21:30 ☆マスターズ(中上級以上)◎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