

LESSON スケジュール

休

館



休館日

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

9:00
30

10:00
15
30
45

11:00
15
30

12:00
30

13:00
15
30

14:00
15
30
45

15:00
30

16:00
30

17:00
30

18:00
30

19:00
30

20:00
30

21:00

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)

10:00～11:00
ジュニア 土1
(3歳～小学生)

11:00～12:00
ジュニア 土2
(7歳～高校生)

12:00～13:00
★成人泳法レッスン◎JSS部

13:00～14:30
フリーコース

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

10:15～10:45
ベビー
(親子参加 5ヶ月～)

10:20～10:50
★アクアピクス

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

12:00～13:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

19:30～20:30
★成人初級
◎JSS部

20:00～21:00
★マスターズ(初中上級)
◎JSS部

20:30～21:30

★マスターズ(中上級以上) ◎JSS部

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

12:30～13:45
フリーコース

12:00～13:00
★成人泳法レッスン

13:00～14:30
フリーコース

15:00～16:00
ジュニア 火3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 火4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 火5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 水3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 水4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 水5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 金3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 金4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 金5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 土3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 土4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 土5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:00～14:00
★成人泳法レッスン

13:10～14:00
ヨガ(有料レッスン)

15:00～16:00
ジュニア 木3
(2歳半～6歳)

16:00～17:00
ジュニア 木4
(5歳～8歳)

17:00～18:00
ジュニア 木5
(7歳～高校生)

18:00～19:00
育成

18:00～19:30

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

12:

◎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