

JSS宇都宮プログラム

2025/6～

時 間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	プール	体操場	フリ-	プール	体操場	フリ-	プール	体操場	フリ-	プール	体操場	フリ-
10:30												
10:45		10:30-11:00 ストレッチ体操			10:30-11:00 めん棒体操			ベビークラス 11:00よりプール			10:30-11:00 ストレッチ体操	
11:00	10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30		
11:15	初級	11:00-11:30 マスターズ		中級	11:00-11:30 バイホリン		上級			初級	11:00-11:30 マスターズ	
11:30												
11:45	11:30-12:00 アクアピクス			11:30-12:00 アクアピクス			11:30-12:00 アクアミット			11:30-12:00 アクアピクス		
12:00												
12:15	12:00-12:45 中級	12:00-12:45 上級		12:00-12:45 初級	12:00-12:45 上級		12:00-12:45 初級	12:00-12:45 中級		12:00-12:45 中級	12:00-12:45 上級	
12:30												
12:45												
13:00	※13:00プール・ジャグジー・サウナ利用終了			※13:00プール・ジャグジー・サウナ利用終了			※13:00プール・ジャグジー・サウナ利用終了			※13:00プール・ジャグジー・サウナ利用終了		
14:30												
15:30	ジュニアクラス A2			キンダークラス ジュニアクラス A3			ジュニアクラス A4			キンダークラス ジュニアクラス A5		
16:30	ジュニアクラス B2			ジュニアクラス B3			ジュニアクラス B4			ジュニアクラス B5		
17:30	ジュニアクラス C2			ジュニアクラス C3			ジュニアクラス C4			ジュニアクラス C5		
18:30	ジュニアクラス D2			ジュニアクラス D3			ジュニアクラス D4			ジュニアクラス D5		
18:45	選手・育成			選手・育成			選手・育成			選手・育成		
19:00												
19:15												
19:30												
19:45		19:30-20:15 初級			19:30-20:00 ストレッチ体操			19:30-20:15 中・上級			19:30-20:00 スクエアステップ	
20:00												
20:15		20:00-20:30 アクアピクス			20:00-20:30 アクアピクス			20:00-20:30 アクアヌードル			20:00-20:45 初級	
20:30					20:30-21:00 水中ウォーキング						20:30-21:00 アクアピクス	
20:45												
21:00												
	※21:00プール・ジャグジー・サウナ利用終了			※21:00プール・ジャグジー・サウナ利用終了			※21:00プール・ジャグジー・サウナ利用終了			※21:00プール・ジャグジー・サウナ利用終了		

土曜日	プール	体操場	フリ-	時 間
				10:00
ジュニアクラス AA6			フリーコース利用不可	10:30
				11:00
ジュニアクラス BB6				11:30
				12:00
				12:20
ベビークラス 12:30よりプール			フリーコース	13:00
				13:30
選手				14:00
				14:30
				15:00
ジュニアクラス A6			フリーコース利用不可	15:30
				16:00
ジュニアクラス B6				16:30
				17:00
ジュニアクラス C6				17:30
				18:00
選手			フリーコース	18:30
				19:00
				19:30
※19:30プール・ジャグジー・サウナ利用終了				

※4月/10月に成人プログラムの内容を変更します。

※レッスン途中の入退場はご遠慮ください。

※レッスン受講者の人数が多い場合は、コーチの判断でレーン割りを変更する場合があります。予めご了承ください。

※都合によりレッスンがお休みになる場合がございます。予めご了承ください。

スイム系プログラム

水中運動プログラム

体操プログラム