

J S S 宇 都 宮 プ ロ グ ラ ム

2025/10～

時 間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
10:30	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
10:45		10:30-11:00 めん棒体操			10:30-11:00 ストレッチ体操			ベビークラス 11:00よりプール			10:30-11:00 腰痛体操	
11:00	10:45-11:30 初級	11:00-11:30 マスターズ*		10:45-11:30 上級			10:45-11:30 中級			10:45-11:30 初級	11:00-11:30 マスターズ*	
11:15												
11:30												
11:45	11:30-12:00 アクアビクス			11:30-12:00 アクアビクス			11:30-12:00 水中ジョギング			11:30-12:00 腰痛ウォーク		
12:00												
12:15	12:00-12:45 上級	12:00-12:45 中級		12:00-12:45 中級	12:00-12:45 初級		12:00-12:45 初級	12:00-12:45 上級		12:00-12:45 上級	12:00-12:45 中級	
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												
20:00												
20:15	20:00-20:30 アクアビクス	20:00-20:45 成人		20:00-20:30 アクアヌードル	20:00-20:45 成人		20:00-20:30 アクアミット	20:00-20:45 成人		20:00-20:30 マスターズ*	20:00-20:45 成人	
20:30										20:30-21:00 アクアビクス		
20:45				20:30-21:00 はじめてスイム								
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			時 間
プール	体操場	フリー	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
		フリー コース	12:20
ベビークラス 12:30よりプール			13:00
選手			13:30
			14:00
	※14:00プール・ ジャグジー・サウナ 利用終了		14:30
ジュニアクラス A6		フリー コース 利用不可	15:00
			15:30
ジュニアクラス B6			16:00
			16:30
ジュニアクラス C6		フリー コース 利用不可	17:00
			17:30
選手		フリー コース	18:00
			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