

JSS宇都宮プログラム

2026/3~

| 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* | フリー コース | 10:45-11:30 上級 | | フリー コース | 10:45-11:30 中級 | | フリー コース | 10:45-11:30 初級 | 11:00-11:30 マスターズ* | フリー コース | | | | |
| 11:15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:45 | 11:30-12:00 アクアビクス | | | | 11:30-12:00 アクアミット | | | 11:30-12:00 水中ジョギング | | | 11:30-12:00 アクアビクス | | | | | |
| 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 | | フリー コース 利用不可 | ジュニアクラス A3 | | フリー コース 利用不可 | ジュニアクラス A4 | | フリー コース 利用不可 | キンダークラス ジュニアクラス A5 | | フリー コース 利用不可 | | | | |
| 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 | | フリー コース | 選手・育成 | | フリー コース | 選手・育成 | | フリー コース | 選手・育成 | | フリー コース | | | | |
| 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 アクアミット | 20:00-20:45 成人 | | 20:00-20:30 マスターズ* | 20:00-20:45 成人 | | 19:30-20:00 めん棒体操 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | 20:30-21:00 水中ジョギング | | | | | | | | | |
| 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 | | | フリー コース 利用不可 | 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 | | | フリー コース 利用不可 | 14:00 |
| | | | | 14:30 |
| ※14:00プール・ジャグジー・サウナ利用終了 | | | | |
| 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 | | | フリー コース 利用不可 | 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