

JSS宇都宮プログラム

2026/4~

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 腰痛体操			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 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	10:45-11:30 上級		フリー コース	10:45-11:30 中級	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 アクアミット				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					
12:00					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 上級	12:00-12:45 初級				
12:15	12:00-12:45 上級	12:00-12:45 初級																	
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			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					19:30-20:00 腰痛体操						19:30-20:00 ストレッチ体操								
20:00					20:00-20:45 成人						20:00-20:45 成人								
20:15	20:00-20:30 水中ジョギング			20:00-20:30 アクアミット		20:00-20:30 マスターズ*	20:00-20:45 成人			20:00-20:30 アクアビクス	20:00-20:45 成人								
20:30						20:30-21:00 水中ジョギング				20:30-21:00 アクアヌードル									
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	時間
プール	9:00
体操場	
フリー コース 利用不可	10:00
ジュニアクラス AA6	
ジュニアクラス BB6	11:00
ジュニアクラス CC6	12:00
	12:20
ベビークラス 12:30よりプール	13:00
選手	13:30
	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	15:00
	15:30
ジュニアクラス B6	16:00
	16:30
ジュニアクラス C6	17:00
	17:30
選手	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