

J S S 宇 都 宮 プ ロ グ ラ ム

2026/10～

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			フリー コース			フリー コース			フリー コース			フリー コース					
11:00	10:45-11:30	10:30-11:00 ストレッチ体操		10:45-11:30			10:30-11:00 めん棒体操	10:45-11:30			ベビークラス 11:00よりプール		10:45-11:30	10:30-11:00 腰痛体操			
11:15	初級			中級	11:00-11:30 マスターズ*			初級			中級		11:00-11:30 マスターズ*				
11:30																	
11:45	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 アクアミット			11:30-12:00 アクアビクス						
12:00																	
12:15	12:00-12:45			12:00-12:45	12:00-12:45			12:00-12:45			12:00-12:45		12:00-12:45		12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45
12:30	中級			上級	上級			初級			中級		上級		上級	初級	
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			選手・育成			選手・育成			選手・育成							
19:00																	
19:15																	
19:30																	
19:45			19:30-20:00 ストレッチ体操			19:30-20:00 めん棒体操			19:30-20:00 めん棒体操								
20:00	20:00-20:45 成人	フリー コース	20:00-20:45 成人	フリー コース	20:00-20:45 成人	フリー コース	20:00-20:45 成人	フリー コース	20:00-20:45 成人	フリー コース							
20:15	20:00-20:30 アクアヌードル		20:00-20:30 アクアビクス		20:00-20:30 マスターズ*		20:00-20:45 成人		20:00-20:30 アクアヌードル								
20:30			20:30-21:00 アクアミット		20:30-21:00 はじめてスイム				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			時 間
プール	体操場	フリー	9:00
ジュニアクラス AA6		フリー コース 利用不可	10:00
ジュニアクラス BB6			11:00
ジュニアクラス CC6			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			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