



「JSS若葉台」レッスンスケジュール

2015年4月～

月	火	水	木	金	土	日	
休館日					1時間目 9:45～11:00 ジュニアA6 (5才～小学生) (バタフライまで)	休館日	
	10:15～11:00 ベビークラス (6ヶ月以上)		10:15～11:00 ベビークラス (6ヶ月以上)				
	12:00～13:00 ☆成人泳法レッスン	12:00～13:00 ☆成人泳法レッスン	12:00～13:00 水中健康プログラム (水中ウォーキング&エクササイズ)	12:00～13:00 ☆成人泳法レッスン	12:30～13:15 ベビークラス (6ヶ月以上)		
	* 成人泳法レッスンについて 11:45～12:00準備運動として軽運動を行いません。 13:00～13:30はフリーコースとしてご利用頂けます。		* 水中健康プログラムについて レッスン前後15分はフリーコースとしてご利用頂けます		2時間目 13:45～15:00 ジュニアB6 (3才～小2) (バタフライまで)		
	※ジュニアコースは、15分の準備体操+60分レッスンとなります						3時間目 14:45～16:00 ジュニアC6 (小学生以上) (バタフライまで)
	1 時間 目				4時間目		
	14:45～16:00 ジュニアA2 (3才～未就学児) (背泳ぎまで)	14:45～16:00 ジュニアA3 (3才～未就学児) (背泳ぎまで)	14:45～16:00 ジュニアA4 (3才～未就学児) (背泳ぎまで)	14:45～16:00 ジュニアA5 (3才～未就学児) (背泳ぎまで)	15:45～17:00 ジュニアD6 (小学生以上) (4泳法以上)		
	2 時 間 目				3 時 間 目		
	15:45～17:00 ジュニアB2 (5才～小2) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアB3 (5才～小2) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアB4 (5才～小2) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアB5 (5才～小2) (バタフライまで)	16:45～18:00 ジュニアC5 (小学生以上) (バタフライまで)		
	3 時 間 目				4 時 間 目		
16:45～18:00 ジュニアC2 (小学生以上) (バタフライまで)	16:45～18:00 ジュニアC3 (小学生以上) (バタフライまで)	16:45～18:00 ジュニアC4 (小学生以上) (バタフライまで)	16:45～18:00 ジュニアC5 (小学生以上) (バタフライまで)	17:45～19:00 ジュニアD5 (小学生以上) (4泳法以上)			
4 時 間 目				17:45～19:00 ジュニアD2 (小学生以上) (4泳法以上)			
17:45～19:00 ジュニアD3 (小学生以上) (4泳法以上)				17:45～19:00 ジュニアD4 (小学生以上) (4泳法以上)			
17:45～19:00 ジュニアD5 (小学生以上) (4泳法以上)				17:45～19:00 ジュニアD6 (小学生以上) (4泳法以上)			