

「JSS若葉台」レッスンスケジュール

2018年5月～

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	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)	
		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	12:15～13:00 ベビークラス (6ヶ月以上)	
		※成人泳法レッスン 11:45～12:00 準備運動として軽運動を行います 13:00～13:30 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 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 ※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					2時間目 13:45～15:00 ジュニアB6 (3才～小2) (バタフライまで)
		1時間目					3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)	14:45～16:00 ジュニアC6 (小学生以上) (バタフライまで)	
		2時間目					4時間目
		15:45～17:00 ジュニアB2 (5才～小3) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアB3 (5才～小3) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアB4 (5才～小3) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアB5 (5才～小3) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアD6 (小学生以上) (4泳法以上)	
		3時間目					いっしょに がんばろう! 
		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)		
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)				