

JSS八街スポーツクラブ プログラム

2023年 12月1日改訂

	火		水		木		金		土		1F体操室
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:00											9:00
10:00	開館時間 10:00		開館時間 10:00		開館時間 10:00		開館時間 10:00		ジュニアスイミング・JSS部		開館時間 10:00
11:00	プール利用時間 10:30	ストレッチ&体幹 エクササイズ 10:15~11:00	プール利用時間 10:30	マットサイエンス 10:15~10:45	プール利用時間 10:30	ホテイメテナス 10:15~10:45	プール利用時間 10:30	ヨガ 10:15~10:45	ジュニアスイミング	リフレッシュヨガ 10:15~11:00	
12:00	成人コース JSS部 上級 12:30~13:00	ストレッチ&体幹 ストロング! 11:10~11:55	ベビーコース 10:30~11:15 水中W 11:15~12:00	フラダンス 11:00~12:00	成人コース JSS部 中級 11:00~12:00	リズムフィット 11:00~11:45	はじめてスイム 11:30~12:00	エアロビクス 11:00~11:45	ジュニアスイミング	姿勢改善 11:15~12:00	
13:00	はじめてスイム 12:30~13:00	骨盤体操(第1・3) (予約制) 12:10~12:55	成人コース JSS部 初級 12:00~13:00	キムニクホール 12:30~13:15	成人コース JSS部 初級 12:00~13:00	水中W 12:15~13:00	成人コース JSS部 初級 12:00~13:00	骨盤体操(第4) (予約制) 12:10~12:55	プール利用時間 12:30	ベビーコース 12:30~13:15	
14:00	成人コース JSS部 初級/中級 13:00~14:00		成人コース JSS部 中級/上級 13:00~14:00	ホテイメイキング 13:30~14:15	成人コース JSS部 上級 13:00~14:00	ディスコワールド 13:30~14:15	成人コース JSS部 中級/上級 13:00~14:00		フリーコース	水中J 13:00~13:30	12:45~14:00 空手 (貸切)
15:00	プール利用時間終了14:30		プール利用時間終了14:30	マッスルタイム 14:30~15:00	キンダーコース		プール利用時間終了14:30	バレトン 14:15~15:00	成人コース JSS部 初級/上級 14:30~15:30		
16:00	ジュニアスイミング		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング			15:30~16:30 チアダンス ①	
17:00	ジュニアスイミング		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング			16:30~17:30 チアダンス ②	
18:00	ジュニアスイミング・JSS部		ジュニアスイミング・JSS部		ジュニアスイミング・JSS部		ジュニアスイミング・JSS部				
19:00	選手・育成	ディスコワールド 18:45~19:30	選手・育成	マッスル& ホテイメイキング 18:30~19:45	選手・育成	ダンスエアロ 18:30~19:15	選手・育成	ストレッチ&体幹 エクササイズ 18:45~19:30			エアロビクス 18:15~19:00
20:00	成人コース JSS部 初級/中上級 20:00~21:00	フィットネスジム 終了時刻 20:30	水中W&J 20:00~20:30		成人コース JSS部 初級/中上級 20:00~21:00	バレトン 19:25~19:55	水中W&J 20:00~20:30	成人コース JSS部 初級/中上級 20:00~21:00		チアダンス&筋力リリース 19:05~19:35	
21:00	プール利用終了時間 21:00		プール利用終了時間 21:00	フィットネスジム 終了時刻 20:30	プール利用終了時間 21:00	フィットネスジム 終了時刻 20:30	プール利用終了時間 21:00	フィットネスジム 終了時刻 20:30		フィットネスジム 終了時刻 19:35	

※21:30閉館

※21:30閉館

※21:30閉館

※21:30閉館

※20:00閉館

※当面の間、スタジオレッスンは時間短縮・人数制限・場所等の変更がございます。ご不便をおかけして大変申し訳ございません。

※6ヶ月後にプログラムの見直し・変更があります。

※レッスン途中の入退場はご遠慮ください。

※都合でレッスンがお休みになる場合がございます。ご了承ください。

※骨盤体操とマッスルタイムはフィットネス会員様は誰でも参加出来ます。

JSS八街スポーツクラブ
043-443-8321