JSSハ街スポーツクラブ プログラム

2024年 10月1日改訂

| | Ж | | 水 | - | * | | 金 | | ± | | 1 |
|-------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------|---|------------------------|-----------------------------------|------------------------|--|----------------------|-------|
| 0.00 | ブール | スタジオ | ブール | スタジオ | ブール | スタジオ | ブール | スタジオ | ブール | スタジオ 1F体操室 | |
| 9:00 | | | | <u> </u> | | | | | 8:45更衣室9:00体操9:15~プール | | 9:00 |
| | | 開館時間 | | 開館時間 | | 開館時間 | | 開館時間 | ジュニアスイミング | | |
| | | 10:00 | | 10:00 | | 10:00 | | 10:00 | (小学生以上) | 開館時間 | |
| 10:00 | | | | | | ļ | | | D6 W3·5 9:45更衣室10:00体操10:15~プール | 10:00 | 10:00 |
| | | ストレッチ&体幹 | | マットサイエンス | | ボディメンテナン ス | | ヨガ | ジュニアスイミング | > -1+ | |
| | : | エクササイズ | : | 10:15~10:45 | : | 10:15~10:45 | | 10:15~10:45 | (グリーンマーリン3級まで) (3歳~小学生未満) | リフレッシュヨカ゛ | |
| 11:00 | | 10:15~11:00 | | | | | | | D3 W2·4·7 | 10:15~11:00 | 11:00 |
| | プール/ジャグジー利用時間 11:30 | フレーッエの仕鈴 | プール/ジャグジー利用時間 11:30 | フラダンス | プール/ジャグジー利用時間 11:30 | リス゛ムフィット | プール/ジャグジー利用時間 11:30 | エアロビクス | 10:45更衣室11:00体操11:15~プール ジュニアスイミング | <u> </u> | |
| | フルグインン 利用時間 11.30 | ストロング! | | 11:00~12:00 | フ ル/フペソン 和川町間 11.50 | 11:00~11:45 | フラル/フィブラ 和所時間 11.50 | 11:00~11:45 | (グリーンマーリン3級まで) (3歳~小学生未満) | 姿勢改善 | |
| 12:00 | | 11:10~11:55 | ベビーコース | | 水中W | | | | D0 W0·1·6 | 11:15~12:00 | 12:00 |
| | はじめてスイム | | 11:30~12:15 | | | | 7 | | | | |
| | 12:00~12:30 マスターズ 成人コース リ | | 成人コース。成人コース | | 11:45~12:30 リ 成人コース リ | | マスターズ・成人コースリ | | プール/ジャグジー利用時間 12:30 | ディスコワールド | |
| 13:00 | | | 中級 上級 | キ゛ムニクホ゛ール | 上級 | | マスタース 成人コース 初級 | | ベビーコース | | 13:00 |
| 10.00 | 12:30~13:30 12:30~13:30 | | 12:30~13:30 12:30~13:30 | 12:30~13:15 | 12:30~13:30 はじめてスイム コ | | 12:30~13:30 12:30~13:30 | | 12:30~13:15 水中J | 12:15~13:00 | |
| | | | | | 13:00~13:30 | | | | 13:00∼13:30 Z | 空手 | |
| 44.00 | 成人コースス | | 成人コース アクアビクス ス | | 成人コースス | | 成人コースス | | 成人コース | (貸切) | 14.00 |
| 14:00 | 中級 / 上級 13:30~14:30 | | 初級 13:30~14:15 | | 初級 / 中級 13:30~14:30 | | 中級 / 上級 13:30~14:30 | | 中級 13:30~14:30 | | 14:00 |
| | 10.50 | | 10:00 14:00 | | 10.00 14.00 | | 10.00 14.00 | バレトン | 10.00 | | |
| | ブール利用時間終了14:45 | | プール利用時間終了14:45 | | ブール利用時間終了14:45 |] | プール利用時間終了14:45 | | 成人コースス | | |
| 15:00 | | ! ! | | | 14:40更衣室14:45~ブール | | | 14:15~15:00 | 初級 / 上級 | | 15:00 |
| | | | | | キンダーコース QP | <u>.</u> 1 | | | 14:30~15:30 | 15:30~16:30 | |
| | 15:00更衣室15:15体操15:30~プール | • | 15:00更衣室15:15体操15:30~プール | | 15:00更衣室15:15体操15:30~プール | 1 | 15:00更衣室15:15体操15:30~プール | į | | | |
| 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 | ĺ | ジュニアスイミング | | | チアダンス ① | 16:00 |
| | (3歳~小学生未満) | | (3歳~小学生未満) | | (3歳~小学生未満) | | (3歳~小学生未満) | | | | |
| | E1 A1 16:00更衣室16:15体操16:30~プール | ļ | B1 W0・7 16:00更衣室16:15体操16:30~プール | į | C1 16:00更衣室16:15体操16:30~プール | ļ | F1 A1 16:00更衣室16:15体操16:30~プール | | | 16:30 ~ 17:30 | |
| 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 | ļ | ジュニアスイミング | | | チアダンス | 17:00 |
| 11.00 | (小学生以上) | | (小学生以上) | | (小学生以上) | | (小学生以上) | | | 2 | 17.00 |
| | E2 A2 | | B2 W1·2·3 | | C2 | <u> </u> | F2 A2 | | | | |
| 40.00 | 17:00更衣室17:15体操17:30~プール | | 17:00更衣室17:15体操17:30~プール | | 17:00更衣室17:15体操17:30~プール | ļ | 17:00更衣室17:15体操17:30~プール | | | | 10.00 |
| 18:00 | ジュニアスイミング (小学生以上) | | ジュニアスイミング (小学生以上) | | ジュニアスイミング (小学生以上) | ļ | ジュニアスイミング (小学生以上) | | 利用終了時間プール17:30/ジャグジー17:35 | エアロビクス | 18:00 |
| | E3 A3 | | B3 W4·5·6 | 7.750 | C3 | h*\ 2 = 7 = | F3 A3 | | 13/1142 1 13/11/20 72 17:00/ 2 (7) 2 17:00 | & | |
| | | | | マッスル& ボディメイキング | | ダンスエアロ | | ストレッチ&体幹 | | 腹筋 | |
| 19:00 | 選手・育成 | ティスコワールト | 選手, 奈成 フ | 47 421 (2) | 選手・育成 | 18:30~19:15 | 選手・育成 フ | エクササイズ | | 18:15~19:30 | 19:00 |
| | 選手·育成 フ K1 2 3 リ | 18:45~19:30 | 選手·育成 フ K1 2 3 リ | 18:30~19:45 | 运丁 月/5 | バレトン | 選手·育成 フ K1 2 3 リ | 18:45~19:30 | | | |
| | KI Z 3 | | NI Z 3 | 10.50 - 15.45 | KI Z 3 | 19:25~19:55 | | | | フィットネスジム | |
| 20:00 | | | _ | | 7 | | | | | 終了時刻 19:35 | 20:00 |
| | 成人コース | | 水中W&J | | 成人コース | | 水中W&J 成人コース | | | ※20:00閉館 | _ |
| | 初級 / 中上級 20:00~21:00 | 7 (1) 47 2 1 | 20:00~20:30 X | 7 ml + 7 % / | 初級 / 中上級 ス20:00~21:00 | 7 (m) + 7 % / | 20:00~20:30 初級/中上級 ス | 7 ml 4 7 % / | | | |
| 21:00 | 20:00~21:00 | 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 20:30 | 20:00~21:00 | フィットネスジム 終了時刻 20:30 | 20:00~21:00 | フィットネスジム 終了時刻 20:30 | | | |
| 21.50 | 利用終了時間プール21:00/ジャグジ21:05 | | 利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05 | | 利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05 | | 利用終了時間プール21:00/ジャグジー21:05 | T- 1 H) N) 20.00 | | | |
| | == | | | ļ | | | | | | | |
| | ※21:30閉館 | | ※21:30閉館 | | ※21:30閉館 | | ※21:30閉館 | | にらい待っ式 | ニックニブ | |

※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。

JSS八街スポーツクラブ 043-443-8321