

JSS八街スポーツクラブ プログラム

2024年 10月1日改訂

	火		水		木		金		土								
	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	1F体操室						
9:00	開館時間 10:00		開館時間 10:00		開館時間 10:00		開館時間 10:00		開館時間 10:00		8:45更衣室9:00体操9:15～プール ジュニアスイミング (小学生以上) D6 W3・5		開館時間 10:00	9:00			
9:45更衣室10:00体操10:15～プール ジュニアスイミング (グリーンマーリン3級まで) (3歳～小学生未満) D3 W2・4・7											リフレッシュヨガ 10:15～11:00	10:00					
10:00	ストレッチ & 体幹 エクササイズ 10:15～11:00		マットサイエンス 10:15～10:45		ホディメンテナス 10:15～10:45		ヨガ 10:15～10:45						11:00				
11:00	プール/ジャグジー利用時間 11:30		プール/ジャグジー利用時間 11:30		プール/ジャグジー利用時間 11:30		プール/ジャグジー利用時間 11:30		プール/ジャグジー利用時間 11:30		エアロビクス 11:00～11:45		姿勢改善 11:15～12:00	11:00			
12:00	はじめてスイム 12:00～12:30	フリー コース	ベビーコース 11:30～12:15	フリー コース	水中W 11:45～12:30	フリー コース			フリー コース			プール/ジャグジー利用時間 12:30		12:00			
13:00	マスターズ コース 12:30～13:30		成人コース 中級 12:30～13:30		成人コース 上級 12:30～13:30		キムノホール 12:30～13:15	成人コース 上級 12:30～13:30		はじめてスイム 13:00～13:30	マスターズ コース 12:30～13:30	成人コース 初級 12:30～13:30	ベビーコース 12:30～13:15	水中J 13:00～13:30	ディスコワールド 12:15～13:00	12:45～14:00 空手 (貸切)	13:00
14:00	成人コース 中級 / 上級 13:30～14:30		成人コース 初級 13:30～14:30		アクアビクス 13:30～14:15		成人コース 初級 / 中級 13:30～14:30	成人コース 初級 / 中級 13:30～14:30		成人コース 中級 / 上級 13:30～14:30	成人コース 中級 / 上級 13:30～14:30	成人コース 中級 13:30～14:30	成人コース 中級 13:30～14:30				14:00
15:00	プール利用時間終了14:45		プール利用時間終了14:45		プール利用時間終了14:45		プール利用時間終了14:45		プール利用時間終了14:45		バレーボール 14:15～15:00	成人コース 初級 / 上級 14:30～15:30		15:00			
16:00	15:00更衣室15:15体操15:30～プール ジュニアスイミング (3歳～小学生未満) E1 A1		15:00更衣室15:15体操15:30～プール ジュニアスイミング (3歳～小学生未満) B1 W0・7		15:00更衣室15:15体操15:30～プール ジュニアスイミング (3歳～小学生未満) C1		15:00更衣室15:15体操15:30～プール ジュニアスイミング (3歳～小学生未満) F1 A1					15:30～16:30 チアダンス ①		16:00			
17:00	16:00更衣室16:15体操16:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上) E2 A2		16:00更衣室16:15体操16:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上) B2 W1・2・3		16:00更衣室16:15体操16:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上) C2		16:00更衣室16:15体操16:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上) F2 A2					16:30～17:30 チアダンス ②		17:00			
18:00	17:00更衣室17:15体操17:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上) E3 A3		17:00更衣室17:15体操17:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上) B3 W4・5・6		17:00更衣室17:15体操17:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上) C3		17:00更衣室17:15体操17:30～プール ジュニアスイミング (小学生以上) F3 A3				利用終了時間プール17:30/ジャグジー17:35	エアロビクス & 腹筋 18:15～19:30		18:00			
19:00	選手・育成 K1 2 3	フリー コース	選手・育成 K1 2 3	フリー コース	選手・育成 K1 2 3	フリー コース	ダンスエアロ 18:30～19:15	選手・育成 K1 2 3	フリー コース	ストレッチ & 体幹 エクササイズ 18:45～19:30				19:00			
20:00	成人コース 初級 / 中上級 20:00～21:00		水中W&J 20:00～20:30		成人コース 初級 / 中上級 20:00～21:00		水中W&J 20:00～20:30			成人コース 初級 / 中上級 20:00～21:00	バレーボール 19:25～19:55	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	フィットネスジム 終了時刻 19:35	※20:00閉館		20:00
21:00	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		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							
※21:30閉館																	
※21:30閉館																	
※21:30閉館																	
※21:30閉館																	

※21:30閉館

※21:30閉館

※21:30閉館

※21:30閉館

※20:00閉館

JSS八街スポーツクラブ
043-443-8321

※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。