

平成29年4月1日スタート!

# フー ル フ ロ グ ラ ム 表

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日																			
フリータイム & フリーウォーキング 9:00 ~ 15:00																																																	
ベビーコース はじめてスイム 10:10~10:55					ローテーション スイム 10:10~10:55					ローテーション スイム 10:10~10:55					腰痛肩こい 改善体操 10:10~10:55					ベビーコース はじめてスイム 10:10~10:55					ローテーション スイム 10:10~10:55					ローテーション スイム 10:10~10:55					健康ウォーキング 10:10~10:55					進級テスト(学童) 9:00~9:50					フリータイム&ウォーキング 10:00~(1・2コース)				
初中級 マスター 11:00~11:55		上級 マスター 11:00~11:55		ウォークジョグ 11:00~11:45					上級 マスター 11:05~11:55		中級 マスター 11:05~11:55		初級 マスター 11:05~11:55		はじめて スイム 11:05~11:55		初中級 マスター 11:00~11:55		上級 マスター 11:00~11:55		腰痛肩こい 改善体操 11:00~11:45					上級 マスター 11:05~11:55		中級 マスター 11:05~11:55		初級 マスター 11:05~11:55		はじめて スイム 11:05~11:55		学童コース 9:45~10:45					学童コース 9:45 ~ 10:45										
プライベート60 (有料) 12:05~13:05 別紙参照		プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照		歌謡ピカス 12:05~12:35					プライベート60 (有料) 12:05~13:05 別紙参照		プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照		アクアピクス 12:05~12:35					プライベート60 (有料) 12:05~13:05 別紙参照		プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照		アクアピクス 12:05~12:35					プライベート60 (有料) 12:05~13:05 別紙参照		プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照		アクアサーキット 12:05~12:35					学童コース 10:45~11:45													
				2泳法 12:40~13:10									2泳法 12:40~13:10									2泳法 12:40~13:10									スタートスイム 12:40~13:10																		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>4・7月 バタフライ・背泳ぎ 5・8月 背泳ぎ・平泳ぎ 6・9月 平泳ぎ・クロール</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>4・7月 クロール・平泳ぎ 5・8月 バタフライ・背泳ぎ 6・9月 クロール・バタフライ</p> </div> </div>																																																	
A・ベビーコース 14:15~15:10										A・ベビーコース 14:15~15:10										A・ベビーコース 13:15~14:10					学童コース																								

学童コース15:00~18:30まで。フリーコースは月・木・土曜日は18:30~、火・水・金曜日は19:30~となります。

					選手コース 18:30~21:30					選手コース 18:30~ 21:00					選手コース 18:30~20:00					選手コース 18:30~21:30					選手コース 17:30~ 20:00					泳法 マスター 19:00~19:55					17:00閉館					
中級 マスター 20:00~20:55		初級 マスター 20:00~20:55		はじめてクロール& 月管カスイム 20:00~20:55					泳法 マスター 20:00~20:55		コーチに おまかせ 20:00~20:55							中級 マスター 20:00~20:55		初級 マスター 20:00~20:55		はじめてクロール& 月管カスイム 20:00~20:55					泳法 マスター 20:00~20:55		サーキット スイム 20:00~20:55							泳法 マスター 19:00~19:55				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>4・7月 平泳ぎ 5・8月 バタフライ 6・9月 背泳ぎ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>4・7月 バタフライ 5・8月 背泳ぎ 6・9月 平泳ぎ</p> </div> </div>																																								

12:05からのプライベート60(有料・3名限定)プライベート30(有料・1名限定)は、月毎に曜日が変わります。プライベートレッスンがない時は、フリーコースとしてご利用になれます。

**【営業時間】** 月~金 9:00~21:45  
土 10:00~20:45  
日 10:00~16:45

特営日 10:00~20:45(レッスンはありません)  
休館日 毎月第1・3日曜日  
※クラブカレンダーおよび掲示ポスターをご確認ください。

**ジェルススポーツクラブ 鹿児島**  
鹿児島市明和1-25 ファミリープラザめいわ内  
TEL:282-7655 FAX:282-7656  
<http://jl-sports.info/>