

平成29年10月1日スタート!

# ルールプログラム表

| 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                    |                                  |   |                           |                                  |                            | 進級テスト(学童)<br>9:00~9:50          |
|  | ベビーコース<br>はじめてスイム<br>10:10~10:55 | ローテーション<br>スイム 10:10~10:55              | ウォークジョグ                   | ベビーコース<br>はじめてスイム<br>10:10~10:55 | 学童コース<br>9:45~10:45        | フリータイム&ウォーキング<br>10:00~(1・2コース) |
| 初級<br>マスター<br>11:00~11:55                          | 腰痛肩こり改善体操<br>11:00~11:45         | 上級<br>マスター<br>11:05~11:55               | 中級<br>マスター<br>11:05~11:55 | 初級<br>マスター<br>11:05~11:55        | はじめて<br>スイム<br>11:05~11:55 | 学童コース<br>10:45~11:45            |
| フライバート60<br>(有料)<br>12:05~13:05<br>別紙参照            | アガサーキット<br>12:05~12:35           | フライバート60<br>(有料)<br>12:05~13:05<br>別紙参照 | アガピク<br>12:05~12:35       | 歌謡ピク<br>12:05~12:35              | 2泳法<br>12:40~13:10         | アガピク<br>12:05~12:35             |
| 10・1月 パタフライ・背泳ぎ<br>11・2月 背泳ぎ・平泳ぎ<br>12・3月 平泳ぎ・クロール |                                  |   |                           |                                  |                            | 2泳法<br>12:40~13:10              |
|  |                                  |   |                           | A・ベビーコース<br>14:15~15:10          |                            | 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。

|                                       |                           |  |                           |  |  |                                       |  |  |                           |  |  |                           |  |  |  |  |  |                           |  |  |                             |  |  |
|---------------------------------------|---------------------------|--|---------------------------|--|--|---------------------------------------|--|--|---------------------------|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|-----------------------------|--|--|
| 歌謡ピク<br>19:20~19:50                   |                           |  | 選手コース<br>18:30~21:30      |  |  | 選手コース<br>18:30~21:00                  |  |  | 選手コース<br>18:30~20:00      |  |  | 歌謡ピク<br>19:20~19:50       |  |  | 選手コース<br>18:30~21:30                   |  |  | 選手コース<br>17:30~20:00      |  |  | 泳法<br>マスター<br>19:00~19:55   |  |  |
| 中級<br>マスター<br>20:00~20:55             | 初級<br>マスター<br>20:00~20:55 | はじめてクロール<br>&<br>月替わスイム<br>20:00~20:55 | 泳法<br>マスター<br>20:00~20:55 |  |  | サーキット<br>スイム<br>20:00~20:55           |  |  | 中級<br>マスター<br>20:00~20:55 |  |  | 初級<br>マスター<br>20:00~20:55 |  |  | はじめてクロール<br>&<br>月替わスイム<br>20:00~20:55 |  |  | 泳法<br>マスター<br>20:00~20:55 |  |  | サーキット<br>スイム<br>20:00~20:55 |  |  |
| 10・1月 平泳ぎ<br>11・2月 パタフライ<br>12・3月 背泳ぎ |                           |  |                           |  |  | 10・1月 バタフライ<br>11・2月 背泳ぎ<br>12・3月 平泳ぎ |  |  |                           |  |  |                           |  |  |  |  |  |                           |  |  |                             |  |  |

17:00閉館

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/>