

プールプログラム表

平成30年10月1日よりスタート!

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日																									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																					
フリースイム & 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										NEW 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					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					ウォーキング&健康体操 10:10~10:55					進級テスト(学童) 9:00~9:50					学童コース 10:00~(1・2コース)										
初級 マスター 11:00~11:55		上級 マスター 11:00~11:55		腰痛肩こり改善体操 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					初級 マスター 11:00~11:55		上級 マスター 11:00~11:55		腰痛肩こり改善体操 11:00~11:45					上級 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																	
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					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		歌謡ピクス 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		NEW アクアファイター 12:05~12:35					2泳法 12:40~13:10					2泳法 12:40~13:10					アクアファイター 12:40~13:10					チャレンジスイム 12:40~13:10				
10・11月 バタフライ・背泳ぎ 11・12月 背泳ぎ・平泳ぎ 12・3月 平泳ぎ・クロール										10・11月 クロール・平泳ぎ 11・12月 バタフライ・背泳ぎ 12・3月 クロール・バタフライ										マスターズ練習会 (登録者限定) 13:15~14:15										学童コース 10:45~11:45					A・ベビーコース 13:15~14:10																				
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 14:15~15:10										学童コース					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からとなります。

10・11月 平泳ぎ 11・12月 バタフライ 12・3月 背泳ぎ										アクアピクス 19:20~19:50					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					泳法 マスター 19:00~19:55				
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& 月替わりスイム 20:00~20:55					中級 マスター 20:00~20:55		初級 マスター 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& 月替わりスイム 20:00~20:55					泳法 マスター 20:00~20:55		レベルアップ クロール 20:00~20:55		NEW レベルアップ クロール 20:00~20:55					泳法 マスター 19:00~19:55															
10・11月 バタフライ 11・12月 背泳ぎ 12・3月 平泳ぎ										10・11月 バタフライ 11・12月 背泳ぎ 12・3月 平泳ぎ										10・11月 バタフライ 11・12月 背泳ぎ 12・3月 平泳ぎ										10・11月 バタフライ 11・12月 背泳ぎ 12・3月 平泳ぎ					10・11月 バタフライ 11・12月 背泳ぎ 12・3月 平泳ぎ														

※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ります。

【営業時間】 月~金 9:00~21:45 特営日 10:00~20:45(レッスンはありません)
土 10:00~20:45 休館日 毎月第1・3日曜日
日 10:00~16:45 ※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>