

令和元年10月1日よりスタート!

プ 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																			
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	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					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					ウォークジョグ 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					ウォークジョグ 10:10~10:55					進級テスト(学童) 9:00~9:50					フリースイム&ウォーキング 10:00~(1・2コース)				
上級 マスター 11:00~11:55					中級 マスター 11:00~11:55					初級 マスター 11:00~11:55					はじめて スイム 11:00~11:55					上級 マスター 11:00~11:55					中級 マスター 11:00~11:55					初級 マスター 11:00~11:55					はじめて スイム 11:00~11:55					学童コース 9:45~10:45					学童コース 9:45~10:45				
プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					有酸素アクア 12:05~12:35					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					ベーシックアクア 12:05~12:35					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					ダンスアクア 12:05~12:35					プライベート30 (有料) 12:05~12:35 別紙参照					7ク7トレーニング 12:05~12:35														
フォームチェック 12:40~13:10										スタート・ターン スイム 12:40~13:10										2泳法 12:40~13:10										おまかせスイム 12:40~13:10																			
																				マスターズ練習会 (登録者限定) 13:15~14:15															A・ベビーコース 13:15~14:10														
																									A・ベビーコース 14:15~15:10															学童コース 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 からとなります。

10・11月 平泳ぎ 11・12月 バタフライ 12・1月 背泳ぎ					選手コース 18:30~21:00					選手コース 18:30~21:00					選手コース 18:30~20:00					選手コース 18:30~21:00					選手コース 17:30~20:00					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									

※12:05からのプライベート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 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 隔週日曜日
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