JSS東花園 らくらくプログラム タイムスケジュール(2025年4月~) ※プログラムの時間及び内容は変更になる場合があり

	火				水						木		Ι		3			Π	±
0 5	プール	スタジオ		- 1	プール	,	スタジオ	0.1	- 1	プー		スタジオ		- 1	プール		スタジオ		プール スタジオ
	4 3 2 1 9:00~AM10:00クリーンタイム		6		4 3 2 [9:00~AM10:00	<u> </u> <u> </u> ↑		6	5 AN		21 M10:00クリーンタイ	<i>h</i>	6	5 Δ\	4 3 49.00∼AM	2 1 10:00クリーンタイル	<u> </u>	6	5 4 3 2 1 AM9:00~AM10:00クリーンタイム
自自:	2		自	,	2			自	自				自	自			Ì		
H H	10:20	10:20				0:20	40:05			_	10:20	10:20	-		_	10:20	40:00	4	ジュニアスイミング
由由:	5 Happy アクア 10:50	10:50	ш	Ħ		stい体作り ○:40	10:25	ш	Щ	5	アクア笑タイ <i>』</i> 10:40	健美操	Ш	由	5	アクアウォーキング 10:40	10:30	自	レッスン専用 AM9:00~AM11:00
IZ IZ N	M	10.00	に	に	М		健美操	に	に	M	_	11:20	に	に	M		ヨガ		AMIS.00 AMITT.00
(H)/2	11:00		-11	7/2	10:50			11-	2/2		10:50		-11	3/2		0:50	教室	由	
歩泳	リストレ(有料) 11:30		歩	泳	らくらく成人し 上級 • 中		11:25	歩	冰		く成人レッスン中初級	11:30	步	泳		或人レッスン • 中初級	11:30	に	由 5 に M
くぐ	11.00	i	<	ぐ	らくらく成人会	資専用	11.20	<	ぐ		く成人会員専用	有料	<	ぐ	らくらく	或人会員専用 或人会員事用	11.00	1,0	泳 泳
	11:40 11:40				11:50						11:50	フラ			<u> </u>	1:50	1	歩	
	しっかり はじめて B人メドレー 個人メドレー		専	専	12:00 1	2:00		専	専	12:00	12:00	ダンス 教室	専	専 _	12:00	12:00	1	<	専
	12:20 12:20		用	用化		ニリング		用	用	ロング	ショート	12:15	用	用	ゆったりスイム	フィンスイム		`	用用用
₹	永			a	おまかせスイム プ	ル練習				スイム	スイム				12:30	12:30		専	
	次 事			レ	_12:30 1 泳	2:30		レ	レ	12:30	12:30		レ	レ	泳			用	
	*				ぐし					泳 ぐ					専			Л	
l					専					専			·		用			レ	
レン、				ン	用			ン	ン	用			ン	$ \mathcal{V} $	V				
															ン				
					シ					シ								ン	
ディ				デイ	 タイム会員のご和	制用は			ディ	 ′タイム会	員のご利用は			ディ	 タイム会員	のご利用は		┪	13:30までのご利用です
14	:00までのご利用です			14	4:00までのご利用	甲です			1	4:00まで	のご利用です			1.	4:00までの	ご利用です			ダュニア1時間目13:30~14:45
	71時間目14:15~15:30 72時間目15:15~16:30				.₹1時間目14:15 .₹2時間目15:15						314:15~15:30 315:15~16:30					4:15~15:30 5:15~16:30			ŷ 1ニア2時間目14:30~15:45 ŷ 1ニア3時間目15:45~17:00
	72時間日15:15/~16:50 73時間目16:30~17:45				.72時間日15:15 :73時間目16:30		- 1				316:30~17:45					6:30~17:45			17:00~19:00
沙 1二	74時間目17:30~18:45				74時間目17:30	~18:45	17:45	1		∟74時間E	17:30~18:45				二74時間目1	7:30~18:45			選手コース
	17:45~19:50			43 -	17:45~19:50		有料		vaa ==	17:45~				vaa ==	17:45~1				18:45より6レーン遊泳
	コース(1・2・3レーン) 9:20より6レーン遊泳				コース(1・2・3 9:20より6レー)		書道 教室				2・3・4レーン) 06レーン遊泳					2・3レーン) シレーン遊泳		自	自 2 1 19:10
自自			自		2		18:45	自					自	自	2			由	由 5 ISC±R
	5		-		-	Г		-	-	-	19:40			-	5			に	(C M
由 由 <u></u> 由	20:00 20:00	1	由	由	5 2	20:00		由	由	5	タンベルウォー 20:10		由	由	20:00	20:00	ł	歩く	泳 泳 中高生対象 20:10
12 12	Enjoy Enjoy		に	に		替わり		に	に	М		Í	に	に	Enjoy	Enjoy			23.13
	マスターズ マスターズ 初級				4	1泳法					20:20					マスターズ 初級			
歩泳	20:40 20:40	1	歩	泳	冰 2	0:40		歩	泳	冰	90:50 20:50		歩	泳	20:40	20:40	l		<u> </u>
くぐき	永		<	ぐ	<			<	ぐ	ぐ	20.00	Ή	<	ぐ	泳		l		20時20分まで
<	<i>^</i>														ぐ				退館は20:40となります
プ	ール利用は21:05まで	で		J	プール利用は21	: 05まで			-	プール利用	は21:05ま	で		7	プール利用は	は21:05まで	で		
	ブール利用時間は				ブール利用				_		-ル利用時間は			_	プール	レ利用時間は		1	
2 1	:05までとなってお	ります		2	1:05までと	なっており	ります		2	1:05	までとなってる	さります		2	1:05ま	でとなってお	ります		
	<u> 退館は21:20とな</u>	ツ ま 9			退館は21:2	<u> </u>	ソ ま 9			返問はと	<u> 21:20とな</u>	ツまり			返貼はと	<u>1:20とな</u>	<u> ツまり</u>	J	

火曜日リストレについて・・・・陸上30分×水中30分のアクアエクササイズ 4月の1ヶ月間無料体験期間。5月は外部向け無料体験会。6月より正式スタートします。

1	ラスCD・クラス名	ご利用	日・ご利用時間	退館時間	利用できない時間
R4	らくらくナイト	火~金	19:20~21:05	21:20	火 16:30~19:20
R3	らくらく成人	火~金	10:00~21:05	21:20	水 15:30~19:20
R2	らくらくフルタイム	火~金	10:00~21:05	21:20	木 15:30~19:20
R1	らくらくデイ	火~金	10:00~14:00	15:00	金 16:30~19:20
G3	らくらく学割	火~金	10:00~21:05	21:20	土 13:30~18:45

- ①R3らくらく成人(G3らくらく学割)の方は全てのプログラムをご利用していただけます。
 ②R2らくらくフルタイム・R1らくらくデイの方は成人レッスンクラス(60分)をのぞいた全てのプログラムをご利用していただけます。
 ③フリー(自由)レーンはレッスン無しで自由にご利用いただけます。(土曜は20:20までの利用となります)
 ④チェックインは10:00スタート(チェックイン後は指定の施設がご利用になれます)

- ※土曜の利用時間・・・10:00~20:20,退館時間・・・20:40となります。
- ※上記クラスで利用できない時間が設定されております。ご確認ください。