

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ます

火						水						木						金						土														
プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ									
6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1									
AM9:00～AM10:00クリーンタイム						AM9:00～AM10:00クリーンタイム						AM9:00～AM10:00クリーンタイム						AM9:00～AM10:00クリーンタイム						AM9:00～AM10:00クリーンタイム														
自由 に歩 く専 用レ ー ン	自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	10:20 Happy アクア 10:50			10:20 リストレ（無料） 10:50	自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	10:20 老けない体作り 10:40			10:25 健美操	自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	10:20 アクア笑タイム 10:40			10:20 健美操	自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	10:20 アクアウォーキング 10:40			10:30 ヨガ 教室	自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	ジュニアスイミング レッスン専用 AM9:00～AM11:00											
			11:00 リストレ（有料） 11:30			10:50 らくらく成人レッスン 上級・中初級 らくらく成人会員専用 11:50			11:25	10:50 らくらく成人レッスン 上級・中初級 らくらく成人会員専用 11:50					11:20	10:50 らくらく成人レッスン 上級・中初級 らくらく成人会員専用 11:50					11:30	泳ぐ 専用 レーン	泳ぐ 専用 レーン															
			11:40 しっかり 個人メドレー 12:20		11:40 はじめて 個人メドレー 12:20				12:00 伊藤コーチの おまかせスイム 12:30		12:00 スカーリング プル練習 12:30				12:00 ロング スイム 12:30		12:00 ショート スイム 12:30				12:00 ゆったりスイム 12:30			12:00 フィンスイム 12:30														
									泳ぐ 専用 レーン									泳ぐ 専用 レーン																				
									泳ぐ 専用 レーン									泳ぐ 専用 レーン																				
デイトタイム会員のご利用は 14:00までのご利用です ジニア1時間目14:15～15:30 ジニア2時間目15:15～16:30 ジニア3時間目16:30～17:45 ジニア4時間目17:30～18:45 17:45～19:50 選手コース（1・2・3レーン） 19:20より6レーン遊泳						デイトタイム会員のご利用は 14:00までのご利用です ジニア1時間目14:15～15:30 ジニア2時間目15:15～16:30 ジニア3時間目16:30～17:45 ジニア4時間目17:30～18:45 17:45～19:50 選手コース（1・2・3レーン） 19:20より6レーン遊泳						デイトタイム会員のご利用は 14:00までのご利用です ジニア1時間目14:15～15:30 ジニア2時間目15:15～16:30 ジニア3時間目16:30～17:45 ジニア4時間目17:30～18:45 17:45～19:40 選手コース（2・3・4レーン） 19:20より6レーン遊泳						デイトタイム会員のご利用は 14:00までのご利用です ジニア1時間目14:15～15:30 ジニア2時間目15:15～16:30 ジニア3時間目16:30～17:45 ジニア4時間目17:30～18:45 17:45～19:50 選手コース（1・2・3レーン） 19:20より6レーン遊泳						デイトタイム会員のご利用は 13:30までのご利用です ジニア1時間目13:30～14:45 ジニア2時間目14:30～15:45 ジニア3時間目15:45～17:00 17:00～19:00 選手コース 18:45より6レーン遊泳														
自由 に歩 く専 用レ ー ン	自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	20:00 Enjoy マスターズ 20:40		20:00 Enjoy マスターズ 初級 20:40		自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	20:00 適替わり 4泳法 20:40		自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	19:40 ダンベルワーク 20:10		自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	20:00 Enjoy マスターズ 20:40		20:00 Enjoy マスターズ 初級 20:40		自由 に歩 く専 用レ ー ン	2 5 M	19:10 JSS部 中高生対象 20:10															
プール利用は21:05まで						プール利用は21:05まで						プール利用は21:05まで						プール利用は21:05まで						プール利用は21:05まで														
プール利用時間は 21:05までとなっております 退館は21:20となります						プール利用時間は 21:05までとなっております 退館は21:20となります						プール利用時間は 21:05までとなっております 退館は21:20となります						プール利用時間は 21:05までとなっております 退館は21:20となります						プール利用時間は 20時20分まで 退館は20:40となります														

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。

クラス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

※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。

- 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)