

	スタジオ1			スタジオ2			プール			3/1 (木)			3/2 (金)			3/3 (土)			3/4 (日)					
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール			
10																								
11										10:30~11:15 やさしいエアロ 山口		11:00~11:30 腰痛体操 遠藤	10:30~11:30 ゆる体操 登坂			10:30~11:15 膝・腰・肩 スッキリ体操 木川		10:30~11:00 アクアストレッチ 遠藤	10:30~11:30 ゆる体操 登坂		11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤			
12										11:30~12:30 秋葉のボール 基本編 秋葉			11:45~12:45 ピラティス60 大久保			11:30~12:00 機能改善トレーニング 木川		11:15~11:45 アクアジョギング 遠藤						
13										12:45~13:45 秋葉のボール 秋葉			13:00~14:00 コアリラックス 伊藤			13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:00~13:45 初心者 伊東			13:00~13:00 アクアジョギング 遠藤			
14												14:00~14:30 アクアウォーク 松田	※休講 14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:15~15:00 美ユーターイー Body Wave45 片桐					13:45~14:15 アクアダンベル 遠藤			
15										15:00~15:30 CXWORX 大木	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6		※休講 15:15~16:00 美ユーターイー Body Wave45 片桐	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6	15:15~16:00 ZUMBA45 片桐		15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6							
16										FIGHT DO45 大木	16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール	16:00~17:00 BODY BALANCE60 大久保					
17										17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール							
18											18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール	18:30 閉館					
19										18:45~19:15 ボディリセット 大木			18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部			18:30~19:15 ラテンエアロ45 山口								
20										19:30~20:00 CXWORX 大木		19:30~21:00 マスターズ 自主練習	※休講 19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐			20:30 閉館								
21										20:15~21:00 FIGHT DO45 大木														
22										22:30 閉館			22:30 閉館											

☆急なレッスン変更がある場合があります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。
☆ジュニアサッカーのU-10・U-12は冬期間の為、
第1スタジオを使用させていただきます。人数によりスタ
ジオを変更させていただく場合がございます。

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

	3/5 (月)			3/6 (火)			3/7 (水)			3/8 (木)			3/9 (金)			3/10 (土)			3/11 (日)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10																					
11	10:30~11:15 ZUMBA45 Chika			10:30~11:15 フット コンディショニング45 大久保			10:30~11:30 ヨガ 青木			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:30 ゆる体操 登坂						10:30~11:30 ゆる体操 登坂		11:00~11:30 アクアウォーク 松田
12	11:30~12:30 ゆる体操 登坂		11:30~12:15 アクアビクス Chika						11:45~12:45 バランスボール 佐藤			11:30~12:30 秋葉のボール 基本編 秋葉		11:45~12:45 ピラティス60 大久保							11:45~12:15 アクアダイエット 遠藤
13				12:30~13:15 リリカルヨガ 曾根原					13:00~13:45 BODY BALANCE45S 大久保		13:00~14:00 初級 森田	13:00~14:00 秋葉のボール 秋葉		13:00~14:00 コアリラックス 伊藤							
14			14:15~15:45 マスターズ 自主練習	13:30~14:15 やさしいエアロ 佐藤		14:00~15:00 上級 加地	14:00~14:45 リンパ コンディショニング45 大久保						14:15~15:00 ZUMBA45 片桐								14:15~15:45 マスターズ 自主練習
15		15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6		ヨガ 青木	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6		15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:15~16:00 美ユーター Body Wave45 片桐	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6					15:00~15:45 動き改善 骨盤体操 松田(宗)		
16		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8			16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8			16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8		16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8							16:00~17:00 BODY BALANCE60 大久保
17	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成
18		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12			18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12					18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12				18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12					18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12		
19	19:00~19:45 BODYSTEP45 菊地			19:00~19:45 POWER CARDIO45 松田			19:00~19:45 シンプルステップ Chika			19:00~20:00 エアロサーキット 橋本			18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部			19:30~20:15 初心者 伊東					
20	20:00~20:45 FIGHT DO45 菊地			20:00~20:45 動き改善 ほね体操 松田(宗)			20:00~21:00 ZUMBA60 Chika			20:15~21:00 ヨガ 橋本			19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐								
21																					
22	22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館		

休館日

18:30 閉館

20:30 閉館

☆急なレッスン変更がある場合があります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。
☆ジュニアサッカーのU-10・U-12は冬期間の為、
第1スタジオを使用させていただきます。人数によりスタ
ジオを変更させていただく場合がございます。

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

	3/12 (月)			3/13 (火)			3/14 (水)			3/15 (木)			3/16 (金)			3/17 (土)			3/18 (日)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10																					
11	10:30~11:15 ラテンエアロ 山口			10:30~11:15 フット コンディショニング45 大久保			10:30~11:30 ヨガ 青木			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:30 ゆる体操 登坂			10:30~11:30 秋葉のボール 秋葉		11:00~11:45 初心者 伊東	10:30~11:30 ゆる体操 登坂		
12	11:30~12:30 ゆる体操 登坂			11:30~12:15 POWER CARDIO45 浦山			11:45~12:45 バランスボール 佐藤			11:30~12:30 秋葉のボール 基本編 秋葉			11:45~12:45 ピラティス60 大久保			11:45~12:45 ピラティス60 大久保			11:45~12:30 転ばぬ先の 足腰体操 高橋		
13	12:45~13:30 膝・腰・肩 スッキリ体操 佐藤			12:30~13:15 リリカルヨガ 曾根原			13:00~13:45 BODY BALANCE45S 大久保		14:15~15:45 マスターズ 自主練習	12:45~13:45 秋葉のボール 秋葉	13:00~14:00 上級 森田		13:00~14:00 コアリラックス 色摩	13:00~14:00 エキスパート 森田	13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐	13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐	13:00~13:30 アクアジョギング 松田	13:00~13:30 アクアウォーク 松田			13:45~14:15 アクアダイエット 遠藤
14	13:45~14:15 ボールストレッチ 佐藤		14:30~15:00 アクアジョギング 松田	13:30~14:15 やさしいエアロ 佐藤			14:00~14:45 リンパ コンディショニング45 大久保						14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:15~15:00 美ユーター Body Wave45 片桐					
15	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:15~16:00 美ユーター Body Wave45 片桐	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6		15:15~16:00 ZUMBA45 片桐	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6				
16	16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 BODY BALANCE60 大久保		
17	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール				
18	18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	育成 18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	育成 18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	育成 18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	育成 18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	育成 18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	育成 18:10~19:00 Jr.スイミング スクール				
19	19:00~19:45 バレトン 結城 みき		19:30~20:15 初心者 伊東	19:00~19:45 中級エアロ 山口			19:00~19:45 シンプルステップ Chika			18:45~19:30 BODY BALANCE45S 大久保		19:30~20:00 アクアダナベル 遠藤	18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部			18:30~19:15 ラテンエアロ45 山口	18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12				
20	20:00~20:45 ズンバ 結城 みき			20:00~20:45 動き改善 ほね体操 松田(宗)			20:00~21:00 ZUMBA60 Chika					20:15~20:45 アクアダイエット 遠藤	19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐								
21																					
22	22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館		

☆急なレッスン変更がある場合があります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。
☆ジュニアサッカーのU-10・U-12は冬期間の為、
第1スタジオを使用させていただきます。人数によりスタ
ジオを変更させていただく場合がございます。

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

	3/19 (月)			3/20 (火)			3/21 (水)			3/22 (木)			3/23 (金)			3/24 (土)			3/25 (日)				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
10																							
11	10:30~11:45 BODY BALANCE45F 大久保						10:30~11:30 ヨガ 青木		10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:30 ゆる体操 登坂							10:30~11:30 ゆる体操 登坂		11:00~11:45 初心者 伊東		
12	11:30~12:30 ゆる体操 登坂								11:30~12:30 秋葉のボール 基本編 秋葉			11:45~12:45 ピラティス60 大久保											
13	13:00~13:30 ストレッチ30 高橋						13:00~13:45 BODY BALANCE45S 大久保		12:45~13:45 秋葉のボール 秋葉			13:00~14:00 コアリラックス 伊藤			13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐						13:00~13:30 腰痛体操 遠藤		
14	13:45~14:30 転ばぬ先の 足腰体操 高橋					14:00~14:45 リンパ コンディショニング45 大久保					14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:15~15:00 美ユーター Body Wave45 片桐							13:45~14:15 アクアジョギング 遠藤		
15		15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6	マスターズ 自主練習	休館日							15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6					15:00~15:45 動き改善 骨盤体操 松田(宗)				
16		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8											16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8			16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8					16:00~17:00 BODY BALANCE60 大久保		
17	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成									17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成				
18		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12							18:30 閉館					18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12			18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12				18:30 閉館		
19	19:00~19:45 ZUMBA45 結城 みき								19:00~20:00 エアロサーキット 橋本			19:00~20:00 POWER CARDIO45 松田			18:30~19:15 ラテンエアロ45 山口								
20	20:00~20:45 ラテンエクササイズ 45 結城 みき								19:30~20:00 アクアウォーク 遠藤			19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐											
21									20:15~21:00 ヨガ 橋本														
22	22:30 閉館								22:30 閉館														

☆急なレッスン変更がある場合があります。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。
☆ジュニアサッカーのU-10・U-12は冬期間の為、第1スタジオを使用させていただきます。人数によりスタジオを変更させていただく場合がございます。

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

	3/26 (月)			3/27 (火)			3/28 (水)			3/29 (木)			3/30 (金)			3/31 (土)					
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10																					
	10:30~11:15 ZUMBA45 Chika			10:30~11:15 フット コンディショニング45 大久保			10:30~11:30 ヨガ 青木			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:30 ゆる体操 登坂								
11	11:30~12:30 ゆる体操		11:30~12:15 アクアビクス Chika	11:30~12:15 POWER CARDIO45 浦山			11:45~12:45 バランスボール 佐藤			11:30~12:00 ストレッチ30 高橋			11:45~12:45 ピラティス60 大久保								
12	登坂			12:30~13:15 リリカルヨガ 曾根原		13:00~14:00 中級 森田	13:00~13:45 BODY BALANCE45S 大久保		13:00~14:00 上級 森田	12:15~13:00 転ばぬ先の 足腰体操 高橋			13:00~14:00 コアリラックス 伊藤								
13				13:30~14:15 やさしいエアロ 佐藤			14:00~14:45 リンパ コンディショニング45 大久保			13:15~14:00 ポスバランス 遠藤			14:15~15:00 ZUMBA45 片桐								
14				14:30~15:30 ヨガ 青木								14:15~15:45 マスターズ 自主練習									
15		15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6								15:15~16:00 美ユーター Body Wave45 片桐								
16		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8		16:10~17:00 Jr.スイミング スクール																	
17	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成												
18		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12		18:10~19:00 Jr.スイミング スクール																	
19	19:00~19:45 BODYSTEP45 菊地			19:00~19:45 中級エアロ 山口			19:00~19:30 ストレッチ30 高橋			※変更			※時間変更 19:00~19:45 BODY COMBAT45 片桐								
20	20:00~20:45 FIGHT DO45 菊地		マスターズ 自主練習	20:00~20:45 動き改善 ほね体操 松田(宗)		初級 加地	19:45~20:30 転ばぬ先の 足腰体操 高橋			19:30~20:00 エアロサーキット 橋本											
21										※変更 20:15~21:00 ヨガ 橋本											
22	22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館								

休館日

☆急なレッスン変更がある場合があります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。
☆ジュニアサッカーのU-10・U-12は冬期間の為、
第1スタジオを使用させていただきます。人数によりスタ
ジオを変更させていただく場合がございます。