



# 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

	4/2 (月)			4/3 (火)			4/4 (水)			4/5 (木)			4/6 (金)			4/7 (土)			4/8 (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	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 ※途中参加可 登坂		10:30~11:30 初級 森田	10:30~11:15 膝・腰・肩 スッキリ体操 佐藤			10:30~11:30 ゆる体操 ※途中参加可 登坂		10:30~11:30 中級 加地
11																					
12	11:30~12:30 ゆる体操 ※途中参加可 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							
13	13:00~13:30 ストレッチ30 高橋			12:30~13:15 ボディ ポテンシャル 曾根原			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 アクアジョギング 松田		
14	13:45~14:30 転ばぬ先の 足腰体操 高橋		13:30~14:15 初心者 伊東	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					14:00~15:00 エキスパート 加地
15			15:10~16:00 Jr.スイミング スクール	ヨガ 青木									15:15~16:00 美ユーター Body Wave45 片桐		15:10~16:00 Jr.スイミング スクール	15:15~16:00 ZUMBA45 片桐			15:00~15:45 動き改善 骨盤体操 松田(宗)		
16			16:10~17:00 Jr.スイミング スクール												16:10~17:00 Jr.スイミング スクール						16:00~17:00 BODY BALANCE60 大久保
17			17:10~18:00 Jr.スイミング スクール												17:10~18:00 Jr.スイミング スクール						
18			18:10~19:00 Jr.スイミング スクール												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 エアロサーキット45 斎藤			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			18:30~19:15 ラテンエアロ45 山口					
20	20:00~20:45 FIGHT DO45 菊地		19:30~20:00 アクアジョギング 松田				20:00~21:00 ZUMBA60 Chika			20:15~21:00 ヨガ 橋本			19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐		19:30~20:15 初心者 伊東						
21																					
22	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。  
※ゆる体操は10:20まで立ちゆる体操、その後、寝ゆる  
体操になります。途中参加可能なレッスンです。

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

	4/9 (月)			4/10 (火)			4/11 (水)			4/12 (木)			4/13 (金)			4/14 (土)			4/15 (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	10:30~11:15 ZUMBA45 Chika						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 ※途中参加可 登坂		10:30~11:30 中級 加地	10:30~11:15 膝・腰・肩 スッキリ体操 木川			10:30~11:30 ゆる体操 ※途中参加可 登坂					
11	11:30~12:30 ゆる体操 ※途中参加可 登坂		11:30~12:15 アクアビクス Chika					11:00~12:00 初級 加地		11:30~12:30 秋葉のボール 基本編 秋葉						11:00~11:45 初心者 伊東			11:45~12:30 ボスバランス 遠藤		11:00~12:00 上級 加地			
12						11:45~12:45 バランスボール 佐藤																		
13	13:00~13:30 ストレッチ30 遠藤					13:00~13:45 ボスバランス 遠藤				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 アクアウォーク 松田		13:00~13:30 アクアウォーク 松田			
14													14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:15~15:00 美ユーター Body Wave45 片桐					13:45~14:15 アクアストレッチ 松田			
15													15:15~16:00 美ユーター Body Wave45 片桐			15:15~16:00 ZUMBA45 片桐					15:10~16:00 Jr.スイミング スクール			
16																					16:10~17:00 Jr.スイミング スクール			
17																					17:10~18:00 Jr.スイミング スクール			
18																					18:10~19:00 Jr.スイミング スクール			
19	19:00~19:45 ラテン エクササイズ 結城 みき					19:00~19:45 シンプルステップ Chika				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	20:00~20:45 ズンバ 結城 みき		19:30~20:30 上級 森田			20:00~21:00 ZUMBA60 Chika		19:30~20:30 エキスパート 森田		19:30~20:00 CXWORX 大木			19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐		19:30~20:30 中級 森田						20:30 閉館			
21										20:15~21:00 FIGHT DO45 大木														
22	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。  
※ゆる体操は10:20まで立ちゆる体操、その後、寝ゆる  
体操になります。途中参加可能なレッスンです。

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

4/16 (月)			4/17 (火)			4/18 (水)			4/19 (木)			4/20 (金)			4/21 (土)			4/22 (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	10:30~11:30 ゆる体操 ※途中参加可 登坂		10:30~11:15 動き改善 骨盤体操 松田(宗)			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 ※途中参加可 登坂					
11		11:00~12:00 上級 森田																		11:00~11:30 アクアウォーク 松田			
12	11:45~12:30 膝・腰・肩 スッキリ体操 郷保					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											11:45~12:15 アクアダイエット 遠藤			
13	12:45~13:30 ポスバランス 郷保	13:00~13:45 初心者 伊東	12:30~13:15 ボディ ポテンシャル 曾根原		13:00~14:00 初級 森田	13:00~13:30 ストレッチ30 遠藤		13:00~14:00 エキスパート 加地	12:45~13:45 秋葉のボール 秋葉						13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐					13:00~13:45 初心者 伊東			
14	13:45~14:30 やってみよう ピラティス 郷保		13:30~14:15 やさしいエアロ 佐藤			13:45~14:30 ポスバランス 遠藤		14:15~14:45 アクアウォーク 松田													14:00~15:00 エキスパート 加地		
15		15:10~16:00 Jr.スイミング スクール	14:30~15:30 ヨガ 青木					15:10~16:00 Jr.スイミング スクール													15:00~15:45 転ばぬ先の 足腰体操 高橋		
16		16:10~17:00 Jr.スイミング スクール						16:10~17:00 Jr.スイミング スクール													15:15~16:00 ZUMBA45 片桐		
17		17:10~18:00 Jr.スイミング スクール						17:10~18:00 Jr.スイミング スクール													16:00~17:00 BODY BALANCE60 大久保		
18		18:10~19:00 Jr.スイミング スクール						18:10~19:00 Jr.スイミング スクール													17:10~18:00 Jr.スイミング スクール		
19	19:00~19:30 美ユーターBody Wave 太田 典子		19:00~19:45 エアロサーキット45 斎藤		19:30~20:15 初心者 伊東	19:00~19:45 シンプルステップ Chika		19:30~20:30 初級 加地	19:00~19:30 ストレッチ30 遠藤						18:30~19:15 ラテンエアロ45 山口						18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		
20	19:45~20:45 ZUMBA60 太田 典子		20:00~20:45 POWER CARDIO45 斎藤			20:00~21:00 ZUMBA60 Chika			19:45~20:30 ポスバランス 遠藤												20:30 閉館		
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								

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。  
※ゆる体操は10:20まで立ちゆる体操、その後、寝ゆる  
体操になります。途中参加可能なレッスンです。

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

4/23 (月)			4/24 (火)			4/25 (水)			4/26 (木)			4/27 (金)			4/28 (土)			4/29 (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	10:30~11:15 転ばぬ先の足腰体操 高橋		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		11:00~12:00 上級 加地	10:30~11:30 ゆる体操 ※途中参加可 登坂			10:30~11:15 膝・腰・肩 スッキリ体操 佐藤			10:30~11:30 ゆる体操 ※途中参加可 登坂		10:30~11:30 初級 加地	
11	11:30~12:30 ゆる体操 ※途中参加可 登坂					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			11:30~12:00 ボールストレッチ 佐藤						
12			12:30~13:15 ボディ ポテンシャル 曾根原			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					12:30~13:30 エキスパート 森田			13:30~14:00 アクアダンベル 遠藤	
13	13:00~13:30 ストレッチ30 遠藤	13:00~14:00 中級 森田	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			13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:45~14:15 アクアストレッチ 松田			14:15~14:45 腰痛体操 遠藤	
14	13:45~14:30 ポスバランス 遠藤		14:30~15:30 ヨガ 青木									15:15~16:00 美ユーター Body Wave45 片桐			14:15~15:00 美ユーター Body Wave45 片桐						15:00~15:45 動き改善 骨盤体操 松田(宗)
15		15:10~16:00 Jr.スイミング スクール			15:10~16:00 Jr.スイミング スクール			15:10~16:00 Jr.スイミング スクール			15:10~16:00 Jr.スイミング スクール			15:15~16:00 ZUMBA45 片桐		15:15~16:00 ZUMBA45 片桐					16:00~17:00 BODY BALANCE60 大久保
16		16:10~17:00 Jr.スイミング スクール			16:10~17:00 Jr.スイミング スクール			16:10~17:00 Jr.スイミング スクール			16:10~17:00 Jr.スイミング スクール										
17		17:10~18:00 Jr.スイミング スクール			17:10~18:00 Jr.スイミング スクール			17:10~18:00 Jr.スイミング スクール			17:10~18:00 Jr.スイミング スクール										
18		18:10~19:00 Jr.スイミング スクール			18:10~19:00 Jr.スイミング スクール			18:10~19:00 Jr.スイミング スクール			18:10~19:00 Jr.スイミング スクール										18:30 閉館
19	19:00~19:45 BODYSTEP45 菊地		19:00~19:45 エアロサーキット45 斎藤		19:30~20:30 エキスパート 加地	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			19:30~20:30 上級 森田			18:30~19:15 ラテンエアロ45 山口			
20	20:00~20:45 FIGHT DO45 菊地		20:00~20:45 POWER CARDIO45 斎藤			20:00~21:00 ZUMBA60 Chika			20:15~21:00 ヨガ 橋本			19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐									20:30 閉館
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						

☆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。  
※ゆる体操は10:20まで立ちゆる体操、その後、寝ゆる  
体操になります。途中参加可能なレッスンです。

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

4/30 (月)																				
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																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				

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。  
※ゆる体操は10:20まで立ちゆる体操、その後、寝ゆる体操になります。途中参加可能なレッスンです。