

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

	8/1 (水)			8/2 (木)			8/3 (金)			8/4 (土)			8/5 (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
10															10:10~11:00 Jr.スイミング スクール
11															11:10~11:20 Jr.スイミング スクール
12															
13															13:00~13:30 アクアダイエット 遠藤
14															13:45~14:15 アクアウォーク 遠藤
15															15:00~15:45 POWER CARDIO45 齋藤
16															16:00~16:45 BODY BALANCE45S 大久保
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															18:30 閉館
20															20:30 閉館
21															
22															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

	8/6 (月)			8/7 (火)			8/8 (水)			8/9 (木)			8/10 (金)			8/11 (土)			8/12 (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						10:30~11:15 転ばぬ先の 足腰体操 高橋			10:30~11:30 ゆる体操 登坂		10:10~11:00 Jr.スイミング スクール			
11	11:30~12:30 ゆる体操 登坂		11:30~12:15 アクアビクス Chika	11:30~12:15 POWER CARDIO45 浦山		11:30~12:00 B・背泳ぎ 加藤	11:45~12:45 バランスボール 佐藤		12:00~13:00 マスターズ 加藤	12:00~12:30 ストレッチ30 遠藤					11:30~12:15 ポスバランス 高橋						11:10~11:20 Jr.スイミング スクール			
12				12:30~13:15 ボディポテンシャル 曾根原			13:00~13:45 BODY BALANCE45F 大久保			12:45~13:30 ポスバランス 遠藤		13:00~13:30 B・平泳ぎ 加藤				※追加 13:00~13:45 シンプルステップ 45 YUI					13:00~13:30 アクアウォーク 遠藤			
13	13:00~13:30 Burn up Slim30 KAZU			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									※追加 14:00~14:45 ZUMBA45 YUI					13:45~14:15 腰痛体操 遠藤			
14	※追加 13:45~14:30 BODYSTEP45 菊地			14:30~15:30 ヨガ 青木								14:30~15:00 S・クロール 加地												
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		
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		
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	19:00~19:30 ストレッチ30 高橋			19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤			19:00~19:45 シンプルステップ Chika			19:00~19:30 ストレッチ30 高橋												19:30~20:00 B・バタフライ 加藤		
20	19:45~20:30 ポスバランス 高橋			20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤			20:00~21:00 ZUMBA60 Chika			19:45~20:30 ポスバランス 高橋														
21																								
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

	8/13 (月)			8/14 (火)			8/15 (水)			8/16 (木)			8/17 (金)			8/18 (土)			8/19 (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																					10:10~11:00 Jr.スイミング スクール
11													10:30~11:30 ゆる体操 登坂			10:30~11:00 ストレッチ30 遠藤		11:00~11:30 S・背泳ぎ 加地		10:30~11:30 ゆる体操 登坂	11:10~11:20 Jr.スイミング スクール
12													11:45~12:45 ピラティス60 大久保		12:00~13:00 マスターズ 加地						
13													13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐			13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:00~13:30 B・平泳ぎ 伊東		13:00~13:30 アクアジョギング 遠藤	
14		休館日			休館日					休館日						14:15~15:15 ZUMBA60 片桐			14:00~14:45 シンプルステップ 45 YUI	13:45~14:15 アクアストレッチ 遠藤	
15															14:30~15:00 ビギナー 伊東						15:00~15:45 ZUMBA45 YUI
16																					15:10~16:00 Jr.スイミング スクール
17																					16:10~17:00 Jr.スイミング スクール
18																					17:10~18:00 Jr.スイミング スクール
19																					18:10~19:00 Jr.スイミング スクール
20																					19:00~19:30 Burn up Slim30 KAZU
21																					19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐
22																					20:30 閉館
																					18:30 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

	8/27 (月)			8/28 (火)			8/29 (水)			8/30 (木)			8/31 (金)								
	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											
11	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			11:30~12:15 膝・腰・肩 スツキリ体操 佐藤												
12				12:30~13:15 ボディポテンシャル 曾根原			13:00~13:45 BODY BALANCE45F 大久保			12:30~13:00 ボールストレッチ 佐藤		12:30~13:30 マスターズ 加藤									
13	13:00~13:30 Burn up Slim30 KAZU		13:00~13:30 B・バタフライ 加藤	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				14:30~15:30 ヨ ガ 青木		14:30~15:00 S・平泳ぎ 加地			14:30~15:00 ビギナー 伊東												
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									
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									
19	19:00~19:45 BODYSTEP45 菊地		19:30~20:30 成人 加地	19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤			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			19:30~20:00 CXWORX 大木								
20	20:00~20:45 FIGHT DO45 菊地			20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤			20:00~21:00 ZUMBA60 Chika			20:15~21:00 FIGHT DO45 大木											
21																					
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。