

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

	スタジオ1			スタジオ2			プール			2/1 (金)			2/2 (土)			2/3 (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
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		

10:30~11:30  
ゆる体操  
登坂

11:45~12:45  
ピラティス60  
大久保

13:00~13:30  
S・クロール  
加地

13:00~14:00  
BODY  
COMBAT60  
片桐

13:30~14:30  
マスターズ  
加地

14:15~15:15  
ZUMBA60  
片桐

14:00~14:45  
イージーステップ  
45  
YUI

14:00~14:30  
アクアウォーク  
鈴木

15:00~15:45  
ZUMBA45  
YUI

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

17:10~  
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

18:10~  
19:00  
Jr.スイミング  
スクール

18:45~19:30  
POWER  
CARDIO45  
服部

18:30~19:15  
ラテンエアロ  
山口

18:30 閉館

20:30 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。

# 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

	2/4 (月)			2/5 (火)			2/6 (水)			2/7 (木)			2/8 (金)			2/9 (土)			2/10 (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	10:30~11:00 ストレッチ30 高橋			10:30~11:15 フット コンディショニング45 大久保			10:30~11:15 ポスバランス45 遠藤			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:30 ゆる体操 登坂			10:30~11:15 転ばぬ先の 足腰体操 高橋					
11	11:15~12:00 転ばぬ先の 足腰体操 高橋		11:00~11:30 S・背泳ぎ 加地	11:30~12:15 POWER CARDIO45 浦山			11:45~12:45 バランス ボール 佐藤			11:30~12:15 膝・腰・肩 スッキリ体操 佐藤			11:45~12:45 ピラティス60 大久保		11:30~12:30 マスターズ 加地						
12	12:15~13:00 ポスバランス 郷保			12:30~13:00 リラックスボール 浦山			13:00~13:45 BODY BALANCE45F 大久保		13:00~13:30 B・背泳ぎ 加藤												
13	13:15~14:00 やってみよう ピラティス 郷保		13:00~13:30 B・クロール 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								13:00~13:30 B・平泳ぎ 加藤	13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:00~13:30 ビギナー 伊東			
14																14:15~15:15 ZUMBA60 片桐					
15																					
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			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			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			選手			選手			選手			選手			選手						
19	18:45~19:30 POWER CARDIO45 齋藤			19:00~19:45 エアロサーキット 45 齋藤			19:00~19:45 シンプルステップ Chika			18:45~19:15 CXWORX 大木			18:45~19:30 POWER CARDIO45 松田			18:30~19:15 ラテンエアロ 山口					
20				20:00~20:45 POWER CARDIO45 齋藤		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加地	20:00~21:00 ZUMBA60 Chika			19:30~20:15 FIGHT DO45 大木											
21																					
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。

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

	2/11(月)			2/12(火)			2/13(水)			2/14(木)			2/15(金)			2/16(土)			2/17(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	10:30~11:00 ストレッチ30 遠藤			10:30~11:15 秋葉のボール 基本編 秋葉			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			10:30~11:15 転ばぬ先の 足腰体操 高橋						
11	11:15~12:00 ポスパランス45 遠藤			11:30~12:15 秋葉のボール 秋葉			11:45~12:45 バランス ボール 佐藤			11:30~12:00 ストレッチ30 遠藤			11:45~12:45 ピラティス60 大久保			11:00~11:30 B・クロール 加藤			11:00~11:45 ポスパランス45 遠藤			
12	12:30~13:15 BODYSTEP45 菊地						13:00~13:45 BODY BALANCE45F 大久保			12:15~13:00 ポスパランス45 遠藤			13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐									
13	13:30~14:15 FIGHT DO45 菊地		13:00~13:30 アクアウォーク 鈴木	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									13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐			13:00~13:30 B.平泳ぎ 伊東		13:00~13:30 アクアダンベル 遠藤	
14			14:00~14:30 B.平泳ぎ 伊東													14:00~14:30 アクアウォーク 鈴木			14:00~14:45 イージーステップ 45 YUI		13:45~14:15 アクアジョギング 遠藤	
15				14:30~15:30 ヨ ガ 青木												14:15~15:15 ZUMBA60 片桐			15:00~15:45 ZUMBA45 YUI			
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	18:30 閉館																		18:10~19:00 Jr.スイミング スクール			
19				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			18:45~19:30 POWER CARDIO45 松田			18:30~19:15 ラテンエアロ 山口						
20				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 ポスパランス45 高橋			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									

☆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。

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

	2/18(月)			2/19(火)			2/20(水)			2/21(木)			2/22(金)			2/23(土)			2/24(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			※追加・変更 10:45~11:15 リラックスボール 浦山		11:00~11:30 S・クロール 加地				10:30~11:15 やさしいエアロ 山口		11:00~11:30 S・背泳ぎ 加地	10:30~11:30 ゆる体操 登坂		11:00~11:30 B・背泳ぎ 加藤	10:30~11:15 膝・腰・肩 スッキリ体操 木川			11:00~11:45 ポスバランス45 遠藤		
12	11:30~12:15 転ばぬ先の 足腰体操 高橋		11:30~12:15 アクアビクス Chika	11:30~12:15 POWER CARDIO45 浦山					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 S・バタフライ 加地						12:45~13:45 秋葉のボール 秋葉		13:00~13:30 B・バタフライ 加藤		13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:00~13:30 S・平泳ぎ 加地	13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:30~14:30 マスターズ 加地			13:00~13:30 B.平泳ぎ 伊東
14				13:30~14:15 やさしいエアロ 佐藤															14:00~14:45 イージーステップ 45 YUI		
15				14:30~15:30 ヨガ 青木																	15:00~15:45 ファットバーン エアロ45 YUI
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						16:00~16:45 BODY BALANCE45S 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						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			選手			選手						選手			選手						
19	19:00~19:45 BODYSTEP45 菊地			19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加藤			18:45~19:15 CXWORX 大木			18:10~ 19:00 Jr.スイミング スクール	18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部			18:30~19:15 ラテンエアロ 山口					18:30 閉館
20				20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤				19:30~20:15 FIGHT DO45 大木					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			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。

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

	2/25 (月)			2/26 (火)			2/27 (水)			2/28 (木)								
	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											
11																		
	11:30~12:15 転ばぬ先の 足腰体操 高橋		11:30~12:15 アクアビクス Chika				11:45~12:45 バランス ボール 佐藤											
12																		
	12:30~13:15 ポスバランス 郷保					13:00~13:30 S・バタフライ 加地	13:00~13:45 BODY BALANCE45F 大久保											
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											
	13:30~14:15 やってみよう ピラティス 郷保																	
14																		
				14:30~15:30 ヨ ガ 青木														
15																		
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																		
19	19:00~19:45 BODY BALANCE45S 大久保			19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤			19:00~19:45 シンプルステップ Chika											
						19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加藤												
20	20:00~20:45 やさしいヨガ 大久保			20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤			20:00~21:00 ZUMBA60 Chika											
21																		
22	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。