

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			3/1 (金)			3/2 (土)			3/3 (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										10:30~11:30 ゆる体操 登坂			11:00~11:45 転ばぬ先の 足腰体操 高橋			10:30~11:30 ゆる体操 登坂		
12										11:45~12:45 ピラティス60 大久保			12:00~12:45 膝・腰・肩 スッキリ体操 ひかり					
13												13:00~13:30 B・クロール 加藤	13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:30~14:30 マスターズ 加地			13:00~13:30 アクアウォーク 鈴木
14													14:15~15:15 ZUMBA60 片桐			<del>※休講 14:00~14:45 イージーステップ 45 YUI</del>		14:00~14:30 B.平泳ぎ 伊東
15																<del>※休講 15:00~15:45 ZUMBA45 YUI</del>		
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	16:00~16:45 BODY BALANCE45S 大久保		
17												17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール	16:45~17:30 ラテンエアロ 山口		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						18:30 閉館
19										18:45~19:30 POWER CARDIO45 松田								
20										19:45~20:15 ポールストレッチ 松田		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加地						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。

# 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

	3/4 (月)			3/5 (火)			3/6 (水)			3/7 (木)			3/8 (金)			3/9 (土)			3/10 (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	10:30~11:15 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		11:00~11:30 S・クローラ 加地	10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:30 ゆる体操 登坂		※変更 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	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				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			11:30~12:00 ポールストレッチ 木川					
12										12:15~13:00 ボスバランス45 遠藤											
13				13:30~14:15 やさしいエアロ 佐藤			13:00~13:45 BODY BALANCE45F 大久保		13:00~13:30 B・バタフライ 加藤						13:30~14:30 マスターズ 加地	13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐					
14				14:30~15:30 ヨガ 青木			14:00~14:45 リンパ コンディショニング45 大久保									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	16:45~17:30 ラテンエアロ 山口			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 POWER CARDIO45 齋藤		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加藤	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								
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 ボスバランス45 高橋			19:45~20:15 ポールストレッチ 松田								
21																					
22	22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			20:30 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

	3/11(月)			3/12(火)			3/13(水)			3/14(木)			3/15(金)			3/16(土)			3/17(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 高橋			10:45~11:15 リラクスポール 浦山			10:30~11:30 ヨガ 青木			11:00~11:30 B・クロール 加藤	10:30~11:15 やさしいエアロ 山口		10:30~11:30 ゆる体操 登坂						11:00~11:45 ポスバランス45 遠藤			10:30~11:30 ゆる体操 登坂		
11	11:15~12:00 転ばぬ先の 足腰体操 高橋			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 遠藤		11:45~12:45 ピラティス60 大久保						12:00~12:45 膝・腰・肩 スッキリ体操 ひかり					
12	12:15~13:00 ポスバランス 郷保										12:15~13:00 ポスバランス45 遠藤								12:30~13:00 ビギナー 伊東					
13	13:15~14:00 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			13:00~13:45 BODY BALANCE45F 大久保			13:00~13:30 B.平泳ぎ 伊東			13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:30~14:30 マスターズ 加地				13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐			13:30~14:00 S・平泳ぎ 加地		
14				14:30~15:30 ヨガ 青木			14:00~14:45 リンパ コンディショニング45 大久保												14:00~14:45 イージーステップ 45 YUI					
15																			※変更 15:00~15:45 ZUMBA45 YUI					
16																			16:00~16:45 BODY BALANCE45S 大久保					
17																			16:45~17:30 ラテンエアロ 山口					
18																								
19	18:45~19:30 POWER CARDIO45 齋藤			19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤			19:00~19:30 ストレッチ30 高橋				19:00~19:30 CXWORX 大木		18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部											
20				20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤			19:45~20:30 ポスバランス45 高橋				19:45~20:30 FIGHT DO45 大木		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			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

3/18(月)			3/19(火)			3/20(水)			3/21(木)			3/22(金)			3/23(土)			3/24(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	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						10:30~11:15 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・クロール 加藤	10:30~11:15 膝・腰・肩 スッキリ体操 木川			10:30~11:30 ゆる体操 登坂		
11	11:30~12:15 転ばぬ先の 足腰体操 高橋	11:30~12:15 アクアピクス Chika							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								
12	12:30~13:15 ポスバランス 郷保								12:15~13:00 ポスバランス45 遠藤							12:30~13:00 ビギナー 伊東				
13	13:30~14:15 やってみよう ピラティス 郷保	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		13:30~14:00 S・クロール 加地						13:30~14:00 B・平泳ぎ 伊東	13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:30~14:30 マスターズ 加地		13:30~14:00 アクアウォーク 鈴木		
14		14:00~14:30 S・バタフライ 加地	14:30~15:30 ヨガ 青木												14:15~15:15 ZUMBA60 片桐			14:00~14:45 イージーステップ 45 YUI		
15																		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			※休講 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	16:45~17:30 ラテンエアロ 山口		17:10~18:00 Jr.スイミング スクール			
18		選手			選手									18:10~19:00 Jr.スイミング スクール						
19	18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部		19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加藤							18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部								
20		19:30~20:00 ビギナー 伊東	20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤									19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐								
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。

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

	3/25 (月)			3/26 (火)			3/27 (水)			3/28 (木)			3/29 (金)			3/30 (土)			3/31 (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			10:30~11:30 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			★ NEW ★ 10:30~11:15 健美操 山口					
11	11:15~12:00 転ばぬ先の 足腰体操 高橋	11:00~11:30 S・平泳ぎ 加地		11:30~12:15 POWER CARDIO45 浦山					11:20~13:00 米沢市RC 健康教室  <貸切>				11:45~12:45 ピラティス60 大久保		11:00~11:30 B・バタフライ 加藤						
12	※追加 12:30~13:15 BODY BALANCE45S 大久保	12:00~12:30 アクアウォーク 鈴木		12:30~13:00 リラックスボール 浦山														12:30~13:00 アクアウォーク 鈴木			
13								13:00~13:45 BODY BALANCE45F 大久保						13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐							
14				14:30~15:30 ヨガ 青木			14:00~14:45 リンパ コンディショニング45 大久保								14:30~15:00 ビギナー 伊東						
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
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			選手																		選手
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			19:00~20:00 ラテンエクスプレス コンサルサ® 山口			19:00~20:00 BODY COMBAT60 片桐								
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			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。