

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

| | 4/1 (月) | | | 4/2 (火) | | | 4/3 (水) | | | 4/4 (木) | | | 4/5 (金) | | | 4/6 (土) | | | 4/7 (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 S・クロール 加地 | 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 | | 11:00~11:30 S・平泳ぎ 加地 | 10:30~11:30 ゆる体操 登坂 | | | | | | 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 | | 11:30~12:00 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 遠藤 | | | 11:45~12:30 転ばぬ先の 足腰体操 高橋 | | | | | | 11:00~11:45 転ばぬ先の 足腰体操 高橋 | | |
| 12 | 12:30~13:15 ボスバランス 郷保 | | | 12:30~13:00 リラックスボール 浦山 | | | | | | 12:15~13:00 ボスバランス45 遠藤 | | | | | | | | | 12:00~12:45 膝・腰・肩 スツキリ体操 ひかり | | |
| 13 | 13:30~14:15 やってみよう ピラティス 郷保 | | 13:00~13:30 B・クロール 加藤 | | | | 13:00~13:45 やさしいエアロ 佐藤 | | | | | | | | 13:00~13:30 B・バタフライ 加藤 | 13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐 | | 13:00~13:30 ビギナー 伊東 | | | 13:30~14:00 S・バタフライ 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00~15:45 ZUMBA45 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 |
| 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 | | | | | | 16:45~17:30 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 | | | | | | | | | | 18:10~ 19:00 Jr.スイミング スクール | | | | | | | | |
| 19 | 18:45~19:30 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 | | | 18:45~19:45 秋葉のボール 秋葉 | | | | | | 19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤 | | | | | |
| 20 | 19:45~20:30 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 | | | 20:00~20:45 POWER CARDIO45 松田 | | | | | | 20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤 | | | | | |
| 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

| | 4/8 (月) | | | 4/9 (火) | | | 4/10 (水) | | | 4/11 (木) | | | 4/12 (金) | | | 4/13 (土) | | | 4/14 (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 | | | 10:30~11:30 ゆる体操 登坂 | | | | | | 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 | | 11:30~12:00 アクアビクス Chika | 11:30~12:00 CXWORX 大木 | | | | | 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 | | | 11:00~11:45 転ばぬ先の 足腰体操 高橋 | | | | 11:45~12:30 膝・腰・肩 スッキリ体操 木川 | | |
| 12 | | | | 12:15~13:00 FIGHT DO45 大木 | | | | | 12:15~13:00 ボスバランス45 遠藤 | | | | | | | | | 12:30~13:00 アクアウォーク 鈴木 | | | |
| 13 | | | 13:00~13:30 B・クロール 加藤 | | | | | | | | | 13:00~13:30 B・背泳ぎ 加藤 | | | 13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐 | | | 13:30~14:00 ビギナー 伊東 | | | 13:30~14:30 マスターズ 加地 |
| 14 | | | | 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 | | | 16:00~16:45 BODY BALANCE45S 大久保 |
| 17 | | | 17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール 選手 | | | | | | | | | 17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール 選手 | | | 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 選手 | | | | | | | | | |
| 19 | 19:00~19:45 C・F・K Chika | | | 19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤 | | | | | 19:00~20:00 ラテンエクプレス コンサルサ® 山口 | | | 18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部 | | | | | | | | | |
| 20 | 20:00~20:45 ホ・メンテナンス Chika | | | 20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤 | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | 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

| | 4/15(月) | | | 4/16(火) | | | 4/17(水) | | | 4/18(木) | | | 4/19(金) | | | 4/20(土) | | | 4/21(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 | ※休講 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 | | 11:00~11:30 B・バタフライ 加藤 | 10:30~11:30 ヨガ 青木 | | | 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 | | | | | | 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 | | ※休講 11:30~12:00 アクアウォーク Chika | 11:30~12:00 CXWORX 大木 | | | 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 | 12:30~13:15 ポスバランス 郷保 | | | 12:15~13:00 FIGHT DO45 大木 | | | | | | 12:15~13:00 ポスバランス45 遠藤 | | | 12:30~13:00 アクアウォーク 鈴木 | | | | | | | | | | | |
| 13 | 13:30~14:15 やってみよう ピラティス 郷保 | | 13:30~14:00 S・クロール 加地 | | | | 13:00~13:45 やさしいエアロ 佐藤 | | 13:00~13:30 B・クロール 加藤 | | | | 13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐 | | 13:30~14:00 S・平泳ぎ 加地 | | | | | | 13:00~13:30 アクアウォーク 鈴木 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00~15:45 ZUMBA45 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 | | | | | | | 16:00~16:45 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 18:45~19:30 BODY BALANCE45S 大久保 | | | 19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤 | | 19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加地 | 19:00~19:45 シンプルステップ Chika | | | 18:45~19:45 秋葉のボール 秋葉 | | | 19:00~20:00 BODY COMBAT60 片桐 | | | | | | | | | | | |
| 20 | 19:45~20:30 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 | | | 20:00~20:45 POWER CARDIO45 松田 | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | |

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

| | 4/22(月) | | | 4/23(火) | | | 4/24(水) | | | 4/25(木) | | | 4/26(金) | | | 4/27(土) | | | 4/28(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 登坂 | | | | | | 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 | | 11:30~12:00 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 遠藤 | | | 11:45~12:45 ピラティス60 大久保 | | | 11:00~11:45 ポスバランス45 遠藤 | | | 11:00~11:30 アクアウォーク 鈴木 | | |
| 12 | | | | 12:30~13:00 リラクソボール 浦山 | | | | | | 12:15~13:00 ポスバランス45 遠藤 | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | 13:00~13:45 やさしいエアロ 佐藤 | | | | | | 13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐 | | 13:00~14:00 マスターズ 加地 | 13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐 | | 13:30~14:00 S・クロール 加地 | | | 13:00~13:30 B.平泳ぎ 伊東 |
| 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 イーゼーステップ 45 YUI | | | 14:00~14:30 S・背泳ぎ 加地 | | |
| 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 | | | 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 | | | 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 | 19:00~19:45 C・F・K Chika | | | 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 中級エアロ 山口 | | | 18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部 | | | | | | | | |
| 20 | 20:00~20:45 ホ・ティメンテナンス Chika | | | 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 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。

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

| 4/29 (月) | | | 4/30 (火) | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|-----|----------|------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 イージーステップ 45 YUI | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 11:30~12:15 ZUMBA45 YUI | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 18:30 閉館 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

☆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。