

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

	5/1(土)			5/2(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
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

5/2~5/5
GW
バージョン

11:00~11:30
B・クロール
伊東

11:00~12:00
もっとがんばる
ヨガ
ノンストップ
夢田

13:00~13:45
BODY
COMBAT45
片桐

13:00~13:30
アクアダイエット
遠藤

13:00~13:30
感じよう身体の流れ
withしようたボール

選
手

14:00~14:30
アクアウオーク
遠藤

14:00~14:45
美BODY・
WORK OUT45
(肩・腕スッキリ)
丸川

13:30~14:30
マスターズ
加地

14:15~15:00
ZUMBA45
片桐

16:30~17:15
ラテンエアロ
山口

18:30 閉館

※スタジオの
定員は25名

20:30 閉館

- ①扉の開閉や外気を取込む換気を行いますので寒さ・暑さ対策をお願い致します。
- ②参加者は決まった位置でご利用下さい。
- ③ご使用後のマット等に付着した汗を拭き取っていただく様お願い致します。
- ④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)がある方の参加はご遠慮下さい。
- ⑤マスクは必須となりますのでこまめな水分補給をお願い致します。

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

	5/3 (月)			5/4 (火)			5/5 (水)			5/6(木)			5/7(金)			5/8(土)			5/9 (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	11:00~12:00 もっとなんぼる ヨガ ノンストップ 夢田		11:00~11:30 アクアストレッチ 鈴木	11:00~11:30 ストレッチ30 翔太		11:00~11:30 S・クロール 加地	10:30~11:30 もっとなんぼる ヨガ ノンストップ 夢田			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口		11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東	11:00~11:30 感じよう身体の流れ withしよたホール			11:00~11:30 アクアウォーク 鈴木			11:00~12:00 ちよつと なんぼるヨガ 夢田		11:00~11:30 ビギナー 遠藤	
12				11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口			12:00~13:00 バランス ボール 佐藤			11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤			12:00~12:45 POWER CARDIO45 齋藤									
13	13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:30~14:00 B・パラフライ 加地	13:00~13:45 POWER CARDIO45 齋藤			13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		13:00~13:30 アクアダイエット 遠藤			13:30~14:00 S・パラフライ 加地				13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐			13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI		13:00~13:30 B・平泳ぎ 伊東	
14	14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:15~15:00 エアロサーキット 45 齋藤					14:00~14:30 アクアダンベル 遠藤	13:45~14:45 秋葉のボール 秋葉						14:15~15:00 ZUMBA45 片桐		13:30 ~14:30 選手 マスターズ 加地	14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI		14:00~14:30 腰痛体操 遠藤	
15																						
16												16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール				16:30~17:15 ラテンエアロ 山口		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	18:30 閉館			18:30 閉館			18:30 閉館					18:10~ 19:00 Jr.スイミング スクール							18:30 閉館			
19										19:00~19:45 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 美BODY・ WORK OUT45 (胸・背中) 丸川									
20																						
21																						
22																						

※スタジオの
定員は25名

- ①扉の開閉や外気を取込む換気を行いますので寒さ・暑さ対策をお願い致します。
- ②参加者は決まった位置でご利用下さい。
- ③ご使用後のマット等に付着した汗を拭き取っていただく様お願い致します。
- ④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)がある方の参加はご遠慮下さい。
- ⑤マスクは必須となりますのでこまめな水分補給をお願い致します。

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

	5/10(月)			5/11(火)			5/12(水)			5/13(木)			5/14(金)			5/15(土)			5/16(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 ピラティス45 鎌田		11:00~11:30 アクアストレッチ 遠藤		10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田					10:30~11:30 健美操 山口		11:00~11:30 B・バタフライ 加地				11:00~11:30 感じよう身体の流れ withしよたホール		11:00~11:30 ピギナー 遠藤	11:00~12:00 ちょっと がんばるヨガ 夢田	11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東	
12				11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口		12:00~12:30 アクアダンベル 遠藤		12:00~13:00 バランス ボール 佐藤					12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤	定員15					12:00~12:45 POWER CARDIO45 齋藤					
13							13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤															13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐	13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI	13:00~13:30 腰痛体操 遠藤
14																						13:30 ~14:30 選手 マスターズ 加地	※変更 14:00~14:45 ZUMBA45 YUI	14:00~14:30 アクアジョキング 遠藤
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								

休館日

定員15

選手

選手

選手

選手

18:30 閉館

※スタジオの
定員は25名

20:30 閉館

- ①扉の開閉や外気を取込む換気を行いますので寒さ・暑さ対策をお願い致します。
- ②参加者は決まった位置でご利用下さい。
- ③ご使用後のマット等に付着した汗を拭き取っていただく様お願い致します。
- ④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)がある方の参加はご遠慮下さい。
- ⑤マスクは必須となりますのでこまめな水分補給をお願い致します。

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

	5/17(月)			5/18(火)			5/19(水)			5/20(木)			5/21(金)			5/22(土)			5/23(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 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		11:00~11:30 アクアウォーク 鈴木	10:30~11:15 ピラティス45 鎌田		11:00~11:30 S・クロール 加地			10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田				11:00~11:30 感じよう身体の流れ withしよたホール		11:00~11:30 B・クロール 伊東				11:00~12:00 ちょっと がんばるヨガ 夢田		11:00~11:30 B・バタフライ 加地
12	11:45~12:30 ポスバランス45 遠藤	定員15		11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口					12:00~13:00 バランス ボール 佐藤				12:00~12:45 POWER CARDIO45 齋藤								
13	13:00~13:30 ストレッチ30 遠藤					13:30~14:00 B・平泳ぎ 伊東			13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤						13:00~13:30 S・背泳ぎ 加地				13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00~13:45 イーリーステップ 45 YUI
14																			13:30 ~14:30 マスターズ 加地	14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI	14:00~14:30 アクアストレッチ 鈴木
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			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 BODY COMBAT45 片桐		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加地	19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤					19:00~19:45 シンプルステップ 45 Chika				19:00~19:45 美BODY・ WORK OUT45 (ヒップアップ) 丸川		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加地						
20	20:00~20:45 ZUMBA45 片桐			20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤																	
21	21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館		
22																					

休館日

18:30 閉館

20:30 閉館

※スタジオの
定員は25名

- ①扉の開閉や外気を取込む換気を行いますので寒さ・暑さ対策をお願い致します。
- ②参加者は決まった位置でご利用下さい。
- ③ご使用後のマット等に付着した汗を拭き取っていただく様お願い致します。
- ④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)がある方の参加はご遠慮下さい。
- ⑤マスクは必須となりますのでこまめな水分補給をお願い致します。

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

	5/24(月)			5/25(火)			5/26(水)			5/27(木)			5/28(金)			5/29(土)			5/30(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 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			10:30~11:15 ピラティス45 鎌田			10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田		11:00~11:30 腰痛体操 遠藤	10:30~11:15 やさしいエアロ 山口		11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東	11:00~11:30 感じよう身体の流れ withしよたホール						11:00~12:00 ちょっと がんばるヨガ 夢田		
12	11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 (胸・背中) 丸川			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口			12:00~13:00 バランス ボール 佐藤			11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤			12:00~12:45 POWER CARDIO45 齋藤								
13	13:00~13:30 ストレッチ30 丸川		13:00~13:30 S・平泳ぎ 加地			13:00~13:30 アクアジョキング 鈴木	13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		13:30~14:00 B・背泳ぎ 伊東						13:00~13:30 ビギナー 遠藤	13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:30 ~14:30 マスターズ 加地	13:00~13:45 イーゼーステップ 45 YUI		13:00~13:30 アクアウォーク 鈴木
14																14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		14:00~14:30 アクアダイエット 遠藤
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	16:30~17:15 ラテンエアロ 山口		16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール			
17			選手			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			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 ZUMBA45 片桐		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 加地	19:00~19:45 POWER CARDIO45 齋藤			19:00~19:45 シンプルステップ 45 Chika			19:00~19:45 ZUMBA45 YUI			19:00~19:45 美BODY・ WORK OUT45 (肩・腕スッキリ) 丸川								
20	20:00~20:45 BODY COMBAT45 片桐			20:00~20:45 エアロサーキット 45 齋藤						20:00~20:45 ファットバーン エアロ45 YUI											
21	21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館			21:30 閉館					
22																					

18:30 閉館

※スタジオの
定員は25名

20:30 閉館

- ①扉の開閉や外気を取込む換気を行いますので寒さ・暑さ対策をお願い致します。
- ②参加者は決まった位置でご利用下さい。
- ③ご使用後のマット等に付着した汗を拭き取っていただく様お願い致します。
- ④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)がある方の参加はご遠慮下さい。
- ⑤マスクは必須となりますのでこまめな水分補給をお願い致します。