

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	10:30~11:15 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田		10:30~11:15 ピラティス45 鎌田		11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤	10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田		11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東	10:30~11:30 健美操 山口			10:30~11:15 ストレッチ& ポール45 遠藤 定員30名									
11	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田				11:45~12:30 アクアエアロ30 鎌田							11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤								11:00~11:30 アクアダンス 遠藤	
12			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口			12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤		12:00~12:30 B・クロール 夢田	12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名												
13	13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川					13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		12:45~13:15 S・背泳ぎ 夢田				13:00~13:45 ピラティス45 鎌田		13:00~13:30 S・平泳ぎ 夢田						13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI	
14	14:00~14:30 ストレッチ30 丸川	14:00~14:30 B・バタフライ 夢田							13:30~14:30 秋葉のポール 秋葉					13:45~14:15 S・バタフライ 夢田						14:00~14:45 ZUMBA45 YUI	
15		14:45~15:30 体カアップ 夢田																		15:00~15:45 BODY STEP45 MARU	
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 ZUMBA45 YUI	19:00~19:45 成人 ※マスターズ含 夢田	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 45 Chika			19:00~19:45 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY PUMP45 MARU		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 夢田							
20	20:00~20:30 イージーステップ YUI		20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika															
21																					
22	22:00 閉館		22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館									

休館日

18:30 閉館

- ①レッスン開始、5分すぎからの参加はご遠慮ください。
- ②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。
- 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。

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 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		★代行 10:30~11:15 健美躁45 山口			10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:15 ストレッチ& ポール45 遠藤 定員30名									
11	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田				11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東												11:00~11:30 ビギナー 遠藤			11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東	
12			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口		11:45~12:15 アクアエアロ30 鎌田	12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤			11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤			11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤									
13	13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川		13:00~14:00 ヨガ MEGUMI			13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤			13:00~13:30 はじめてステップ 丸川			13:00~13:45 ピラティス45 鎌田		13:00~13:30 B・クロール 夢田	13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00~14:00 メニュー マスターズ	13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI			
14	14:00~14:30 ストレッチ30 丸川	14:00~14:30 B・バタフライ 夢田																14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI			
15		14:45~15:30 マスターズ 夢田																			15:00~15:45 ストレッチ& ポール45 遠藤 定員30名
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					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					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				18:30 閉館			
19	19:00~19:15 BCテック	19:00~19:45 成人 ※マスターズ含 夢田	19:00~19:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤			19:00~19:45 シンプルステップ 45 Chika			19:00~19:45 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY STEP45 MARU		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 夢田							
20	19:30~20:15 BODY COMBAT45 片桐		20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika												20:30 閉館			
21																		①レッスン開始、5分すぎからの参加はご遠慮ください。 ②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。 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。			
22	22:00 閉館		22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館												

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	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 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田																			
11	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田	11:00~11:45 おまかせ 夢田																		
12																				
13	13:00~14:00 ノンストップヨガ ビシバシ やりますよ!! 夢田	13:30~14:00 B・背泳ぎ 伊東																		
14	14:30~15:15 BODY PUMP45 MARU		<b>休館日</b>																	
15																				
16																				
17																				
18	<b>18:30 閉館</b>																			
19																				
20																				
21																				
22																				

- ①レッスン開始、5分すぎからの参加はご遠慮ください。
- ②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。
- 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。