

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
			★代行 10:30~11:15 健美躁45 山口																	
10	10:30~11:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田					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			12:00~12:30 S・クロール 夢田			12:45~13:15 S・平泳ぎ 夢田			13:00~13:45 ピラティス45 鎌田			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																13:45~14:15 S・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													14:15~15:00 ZUMBA45 片桐					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															15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール
17					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
18					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
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			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			19:00~19:45 BODY STEP45 MARU								18:10~ 19:00 Jr.スイミング スクール
20	19:30~20:15 BODY COMBAT45 片桐		20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤			18:10~ 19:00 Jr.スイミング スクール			19:00~19:45 中級エアロ45 山口			19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 夢田								18:30 閉館
21						20:00~20:30 ZUMBA30 Chika														
22	22:00 閉館		22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 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

4/29(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		休館日																
15																			
16																			
17																			
18	18:30 閉館																		
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。