

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(水)			5/2(木)			5/3(金)			5/4(土)			5/5(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			
10																		
11							10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田			11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東	11:00~11:45 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名			11:00~11:45 ラテンエアロ 山口	11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東	11:00~12:00 ヨガ MEGUMI	11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤	
12							12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤			12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名	12:15~13:00 美BODY・ WORK OUT45 齋藤							
13							12:00~12:30 B・クロール 夢田									12:45~13:15 S・バタフライ 夢田		
13							13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤			13:00~13:30 S・背泳ぎ 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 イーリーステップ 45 YUI	13:30~14:00 B・背泳ぎ 伊東		
14										13:30~14:15 ピラティス45 鎌田			13:45~14:15 S・平泳ぎ 夢田					
14													14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		
15										14:45~15:30 BODY PUMP45 MARU						15:00~15:45 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名		
16																		
17																		
18																		
18										18:30 閉館			18:30 閉館			18:30 閉館		
19							19:00~19:45 シンプルステップ 45 Chika			19:00~19:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田								
20																		
21																		
22	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

	5/6(月)			5/7(火)			5/8(水)			5/9(木)			5/10(金)			5/11(土)			5/12(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 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	11:00~11:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東													11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		11:00~11:30 ビギナー 遠藤	11:00~11:45 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名			
12	12:00~12:45 ヨガ&ピラ 鎌田			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 S・背泳ぎ 夢田												12:30~13:00 アクアストレッチ 遠藤	
13			13:00~13:30 B・バタフライ 夢田	13:00~14:00 ヨガ MEGUMI			13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤					13:30~14:00 B・背泳ぎ 伊東				13:00~13:45 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		13:15~13:45 アクアダンベル 遠藤	
14	14:00~14:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川		13:45~14:30 体カアップ 夢田													14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI			
15																		15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール	15:00~15:15 BSテック			
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	15:30~16:15 BODY STEP45 MARU			
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				16:30~17:15 ラテンエアロ 山口		17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール				
18	18:30 閉館					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 美BODY・ WORK OUT45 齋藤			19:00~19:45 シンプルステップ 45 Chika			19:00~19:45 ZUMBA45 YUI												
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤						20:00~20:30 イージーステップ YUI												
21																						
22	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館												

休館日

- ①レッスン開始、5分過ぎて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

	5/13(月)			5/14(火)			5/15(水)			5/16(木)			5/17(金)			5/18(土)			5/19(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			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 多田		11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤	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 やさしいラテン 45 山口									11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤						11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東
12							12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤		12:00~12:30 B・クロール 多田	12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名			12:00~12:30 腰痛体操 遠藤								
13	13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤						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 B・バタフライ 多田													14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		
15			14:45~15:30 マスターズ 多田															15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール	15:00~15:45 BODY PUMP45 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				16:30~17:15 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			
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	19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 多田			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 STEP45 MARU								
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤																	
21																					
22	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分すぎて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

	5/20(月)			5/21(火)			5/22(水)			5/23(木)			5/24(金)			5/25(土)			5/26(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 ピラティス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																							
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			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							13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤			11:00~12:00 ヨガ MEGUMI			13:00~13:45 ピラティス45 鎌田			13:00~13:30 S・パタフライ 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 イーゼーステップ 45 YUI		13:00~13:30 アクアダンベル 遠藤		
14	休館日																				13:45~14:15 アクアジョギング 遠藤		
15																						14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI	
16																							14:15~15:00 ZUMBA45 片桐
17																							15:00~15:45 BODY STEP45 MARU
18																							15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール
19				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	
20				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	
21				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									18:10~ 19:00 Jr.スイミング スクール	
22				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 PUMP45 MARU									19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 夢田	
				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	
				22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館										

- ①レッスン開始、5分すぎて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

	5/27(月)			5/28(火)			5/29(水)			5/30(木)			5/31(金)									
	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						米沢市 運動教室																
	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			10:30~11:30 健美操 山口											
11			11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東																			
	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口																		
12																						
13																						
14			14:00~14:30 S・バタフライ 夢田																			
			14:45~15:30 おまかせ 夢田																			
15																						
16																						
17																						
18																						
19	19:00~19:45 BODY COMBAT45 片桐		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												
20	20:00~20:30 骨盤ヨガ 片桐			20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika															
21																						
	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館												
22																						

休館日

- ①レッスン開始、5分過ぎて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。