

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

	6/3(月)			6/4(火)			6/5(水)			6/6(木)			6/7(金)			6/8(土)			6/9(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						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			11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:15 エアロサーキット 45 齋藤					
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						12:00~12:30 B・クロール 夢田			11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤			11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤			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												
13	13:30~14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川									13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤												
14																						
				14:00~14:30 B・バタフライ 夢田																		
				14:45~15:30 体力アップ 夢田																		
15																						
16																						
17																						
18																						
19	19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 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 STEP45 MARU									
				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤																		
20																						
21																						
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分すぎた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

	6/10(月)			6/11(火)			6/12(水)			6/13(木)			6/14(金)			6/15(土)			6/16(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				10:30~11:15 ピラティス45 鎌田		米沢市 運動教室	10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田		小学校	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													11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤			11:00~12:00 ヨガ MEGUMI					米沢市 運動教室
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			12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名			12:00~12:30 S・平泳ぎ 夢田								
13				13:00~14:00 ヨガ AZUSA			13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤						12:45~13:15 S・クロール 夢田			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																					14:00~14:45 ZUMBA45 YUI
15																					14:15~15:00 ZUMBA45 片桐
16																					15:00~16:00 マスタークラス BODY STEP60 MARU
17																					16:10~17:00 Jr.スイミング スクール
18																					16:10~17:00 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 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY PUMP45 MARU								16:30~17:15 ラテンエアロ 山口
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika														17:10~18:00 Jr.スイミング スクール
21																					17:10~18:00 Jr.スイミング スクール
22																					18:10~19:00 Jr.スイミング スクール

休館日

18:30 閉館

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分すぎた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

	6/17(月)			6/18(火)			6/19(水)			6/20(木)			6/21(金)			6/22(土)			6/23(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	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	米沢市 運動教室		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	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														11:30~12:00 B・平泳ぎ 伊東				
12							12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤															
13	13:30~14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤												13:00~13:30 S・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 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																			15:00~16:00 マスタークラス BODY PUMP60 MARU
16																						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
18																						16:10~ 17:00 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 BODY STEP45 MARU									16:30~17:15 ラテンエアロ 山口
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																		17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール
21																						17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール
22	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			20:30 閉館			18:30 閉館			有酸素系 脂肪燃焼・カロリー消費 ストレス発散にオススメ
																						筋力アップ 基礎代謝をアップさせて 太りにくい体づくりにオススメ
																						調整系 美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ
																						スイム 泳ぎを覚えたい方にオススメ 基本から習うことができます。

休館日

- 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

	6/24(月)			6/25(火)			6/26(水)			6/27(木)			6/28(金)			6/29(土)			6/30(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	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		米沢市 運動教室	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		10:30~11:15 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			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口						12:00~12:30 S・クロール 夢田		11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤											
12							12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤			12:45~13:15 S・背泳ぎ 夢田					12:00~12:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川								
13	13:30~14:00 はじめてステップ 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			13:00~13:30 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		
14	14:15~14:45 ストレッチ30 丸川		14:00~14:30 B・バタフライ 夢田							14:00~14:30 B・背泳ぎ 伊東									13:45~14:15 S・バタフライ 夢田	14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			
15			14:45~15:30 おまかせ 夢田																				
16																							
17																							
18																							
19	19:00~20:00 マスタークラス BODY COMBAT60 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			19:00~19:45 BODY PUMP45 MARU							有酸素系 脂肪燃焼・カロリー消費 ストレス発散にオススメ	
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika															筋力アップ 基礎代謝をアップさせて 太りにくい体づくりにオススメ	
21																						調整系 美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ	
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			22:00 閉館			20:30 閉館	スイム 泳ぎを覚えたい方にオススメ 基本から習うことができます。

休館日



- ①レッスン開始、5分すぎた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。