

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

	7/1(月)			7/2(火)			7/3(水)			7/4(木)			7/5(金)			7/6(土)			7/7(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	10:30~11:30 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						12:00~12:30 S・背泳ぎ 夢田	12:00~12:45 ポスパランス45 遠藤 定員10名		11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤									
12							12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤			12:45~13:15 B・クロール 夢田			13:00~13:45 ピラティス45 鎌田			12:30~12:45 BCテック						
13	13:30~14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川					米沢市 運動教室	13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤					13:30~14:30 メニュー マスターズ				13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00~13:30 S・平泳ぎ 夢田		13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		
14		14:00~14:30 B・バタフライ 夢田														14:15~15:00 ZUMBA45 片桐				13:45~14:15 S・バタフライ 夢田	14:00~14:45 ピラティス45 鎌田	
15		14:45~15:30 体力アップ 夢田																			15:00~15:15 BPテック	
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																					17:10~18:00 Jr.スイミング スクール	
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								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																					18:10~19:00 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			

- 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

	7/8(月)			7/9(火)			7/10(水)			7/11(木)			7/12(金)			7/13(土)			7/14(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	米沢市 運動教室				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				米沢市 運動教室						11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東
11				11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田						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									
12																						
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA											13:00~13:45 ピラティス45 鎌田		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			13:30~14:00 アクアウォーク 遠藤
14		14:00~14:30 B・バタフライ 夢田			米沢市 運動教室				13:30~14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川				13:45~14:15 S・背泳ぎ 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		14:15~14:45 アクアダンベル 遠藤	
15		14:45~15:30 体力アップ 夢田																				
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	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	19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 夢田			19:00~19:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤					19:00~19:45 ZUMBA45 YUI			19:00~19:45 BODY PUMP45 MARU		19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 夢田					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 イージーステップ YUI										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			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。

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

	7/15(月)			7/16(火)			7/17(水)			7/18(木)			7/19(金)			7/20(土)			7/21(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 茅田			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									11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東											
12							11:45~12:15 アクアエアロ30 鎌田			12:00~12:45 ポストバランス45 遠藤 定員10名			11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤											
13	13:30~14:00 ストレッチ30 丸川						12:00~12:30 B・クロール 茅田			12:00~12:45 ポール エクササイズ 佐藤			13:00~13:45 ピラティス45 鎌田						13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI			13:00~14:00 メニュー マスターズ		
14	14:15~15:00 BODY STEP45 MARU					米沢市 運動教室	12:45~13:15 S・バタフライ 茅田			13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤									13:45~14:15 S・クロール 茅田			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		
15																						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	
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						18:10~ 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 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										19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 茅田	
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			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館		

休館日

- 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

	7/22(月)			7/23(火)			7/24(水)			7/25(木)			7/26(金)			7/27(土)			7/28(日)					
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ2	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			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			米沢市 運動教室								
11	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田	撮影	11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東							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						11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		11:00~11:30 アクアウォーク 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 S・平泳ぎ 夢田														
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA						12:45~13:15 B・クロール 夢田		撮影	13:00~14:00 ヨガ AZUSA			13:00~13:45 ピラティス45 鎌田			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 イージーステップ 45 YUI	13:00~13:30 S・平泳ぎ 伊東	
14			14:00~14:30 S・クロール 夢田			米沢市 運動教室													14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			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 BODY STEP45 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 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			19:00~19:45 BODY PUMP45 MARU									16:30~17:15 ラテンエアロ 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															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			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

	7/29(月)			7/30(火)			7/31(水)															
	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																
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																						
13	13:30~14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川					米沢市 運動教室																
14			14:00~14:30 S・バタフライ 多田			<b>休館日</b>																
15			14:45~15:30 おまかせ 多田																			
16																						
17																						
18																						
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															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 ボールストレッチ30 齋藤															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															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。		

- 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。