

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

	9/9(月)			9/10(火)			9/11(水)			9/12(木)			9/13(金)			9/14(土)			9/15(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	※休 講 10:30~11:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			※休 講 10:30~11:30 ヨガ AZUSA			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	※休 講 11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田		11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東							※休 講 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					米沢市 運動教室			11:00~11:30 アクアストレッチ 遠藤	
12									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	13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川			13:00~14:00 ポール エクササイズ 佐藤			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 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			
14	14:00~15:00 ヨガ AZUSA		14:00~14:30 S・クロール 夢田							米沢市 運動教室					13:45~14:15 S・バタフライ 夢田	14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI			
15			14:45~15:30 おまかせ 夢田															15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール	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	
17																		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 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					18:10~ 19:00 Jr.スイミング スクール	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		
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika								19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 夢田					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。	

- 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

	9/16(月)			9/17(火)			9/18(水)			9/19(木)			9/20(金)			9/21(土)			9/22(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																					
11	11:00~11:45 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			10:30~11:30 健美操 山口			11:00~12:00 ヨガ AZUSA		米沢市 運動教室	米沢市 運動教室					
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 ボール 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											
13			13:00~13:30 B・平泳ぎ 伊東				13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		撮影												
14	14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI									米沢市 運動教室											
15	15:00~15:45 ZUMBA45 YUI																				
16						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															
18	18:30 閉館					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									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			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出来ます。	

- 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。

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

	9/23(月)			9/24(火)			9/25(水)			9/26(木)			9/27(金)			9/28(土)			9/29(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																						
11	11:00~11:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田	撮影	11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東	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			11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		米沢市 運動教室	撮影	11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東		
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			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 BODY COMBAT45 片桐						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	14:15~15:00 ZUMBA45 片桐								米沢市 運動教室							14:15~15:00 ZUMBA45 片桐				14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		
15																					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	
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 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			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。

9/30(月)
休館日です。