

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

	10/1(火)			10/2(水)			10/3(木)			10/4(金)			10/5(土)			10/6(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	
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			10:30~11:30 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					11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東													11:00~11:30 ビギナー 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 B・クロール 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						
13							12:45~13:15 S・平泳ぎ 夢田						13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ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									米沢市 運動教室	米沢市 運動教室								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							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			
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			
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					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									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			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

	10/7(月)			10/8(火)			10/9(水)			10/10(木)			10/11(金)			10/12(土)			10/13(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 夢田						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		11:45~12:15 アクアエアロ30 鎌田							11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤											
12							12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤																	
13							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 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		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 B・バタフライ 夢田	米沢市 運動教室					米沢市 運動教室										14:00~14:45 ピラティス45 鎌田			14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI		
15			14:45~15:30 体カアップ 夢田																			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						18:10~ 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	19:00~20:00 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 BODY PUMP45 MARU									19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 夢田		
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika																	
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

	10/21(月)			10/22(火)			10/23(水)			10/24(木)			10/25(金)			10/26(土)			10/27(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 夢田		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		11:45~12:15 アクアエアロ30 鎌田			12:00~12:30 B・バタフライ 夢田	12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名			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 腰痛体操 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							12:30~12:45 BCテック					
13							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・クローリング 夢田		13:00~14:00 メニュー マスターズ		13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		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・クローリング 夢田	米沢市 運動教室					米沢市 運動教室										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															15:10~ 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			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		
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 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 ZUMBA45 YUI			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 イージーステップ YUI					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

	10/28(月)			10/29(火)			10/30(水)			10/31(木)												
	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			10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田															
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 アクアジョギング 遠藤													
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			12:00~12:30 S・背泳ぎ 夢田												
13							13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤			12:45~13:15 S・バタフライ 夢田												
14	14:00~15:00 ヨガ AZUSA		14:00~14:30 B・バタフライ 夢田	米沢市 運動教室						休館日												
15			14:45~15:30 おまかせ 夢田																			
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 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											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 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											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											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。