

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

| | | | | | | | | | | 11/1(金) | | | 11/2(土) | | | 11/3(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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | 10:30~11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名 | | | | | | | | 11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東 |
| 12 | | | | | | | | | | 11:45~12:30 美BODY・WORK OUT45 齋藤 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | 13:00~13:45 脂肪燃焼エアロ45 鎌田 | | 13:00~13:30 B・クローリング 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 アクアダンベル 遠藤 |
| 14 | | | | | | | | | | | 13:45~14:15 S・バタフライ 夢田 | | | | | 14:00~14:45 ZUMBA45 YUI | | 13:45~14:15 アクアウォーク 遠藤 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | 16:30~17:15 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 | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | 18:10~19:00 Jr.スイミング スクール | | | | | 18:30 閉館 | | |
| 19 | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 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

| | 11/4(月) | | | 11/5(火) | | | 11/6(水) | | | 11/7(木) | | | 11/8(金) | | | 11/9(土) | | | 11/10(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 | 11:00~11:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田 | | | | | | | | | | | | 11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | 13:00~13:30 B・背泳ぎ 伊東 | | | | 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・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 | 14:00~15:00 ヨガ AZUSA | | | 米沢市 運動教室 | | | 米沢市 運動教室 | | | 米沢市 運動教室 | | | | | | | | | 14:15~15:00 ZUMBA45 片桐 | | 休館日 | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 |
| 18 | 18:30 閉館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:10~ 18:00 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 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 | | | 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

| | 11/11(月) | | | 11/12(火) | | | 11/13(水) | | | 11/14(木) | | | 11/15(金) | | | 11/16(土) | | | 11/17(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 | 10:30~11:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田 | | 11:00~11:30 B・平泳ぎ 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 | | 11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東 | | 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 | | 11:00~11:30 腰痛体操 遠藤 | | 米沢市 運動教室 | | | | |
| 12 | 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 | | | 12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤 | | 12:00~12:30 S・平泳ぎ 夢田 | | 12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名 | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | 13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤 | | | | 13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田 | | 撮影 | 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 B・バタフライ 夢田 | 米沢市 運動教室 | | | | 米沢市 運動教室 | | | | | | | | 14:15~15:00 ZUMBA45 片桐 | | | | 14:00~14:45 ZUMBA45 YUI | | | | |
| 15 | | | 14:45~15:30 体力アップ 夢田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | 18:30~18:45 BSテック | | | | | | | | 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 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 夢田 | | | |
| 20 | | | | 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 | | | |
| 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

| | 11/18(月) | | | 11/19(火) | | | 11/20(水) | | | 11/21(木) | | | 11/22(金) | | | 11/23(土) | | | 11/24(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 | | | | | | | | 10:30~11:15 やさしいエアロ 山口 | | | 10:30~11:00 モーニング ストレッチ30 平山 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田 | | | | | 11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東 | | | | | | 11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東 | | | | | | 11:00~11:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川 | | | 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 | | 11:45~12:15 アクアエアロ30 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 | | | | | | | | 12:00~12:30 アクアダンベル 遠藤 | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | 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 | | 13:00~13:30 B・背泳ぎ 伊東 | 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・クロール 夢田 | 米沢市 運動教室 | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | 17:10~18:00 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 | | | | | | | | | | | 18:10~19:00 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 エアロサーキット 45 齋藤 | | | | | | | | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |

デビュー

撮影

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

| | 11/25(月) | | | 11/26(火) | | | 11/27(水) | | | 11/28(木) | | | 11/29(金) | | | 11/30(土) | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-------|------------------------------------|---|-------|-------------------------------------|--|-------|----------------------------|--|-------------|-----|---|------------------------------|-----|----------|------------------------------|-----|-------|-------|-------------------------------|-----|---------------------------------|
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 10:30~11:15 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田 | 撮影 | 11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東 | | | 11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤 | 11:00~11:30 ちょっと がんばるヨガ 多田 | | 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 | | | | | | | | | | |
| 12 | 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 S・背泳ぎ 多田 | 12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名 | | | 11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤 | | | | 12:30~13:00 腰痛体操 遠藤 | | | | | | |
| 13 | | | | | | | 12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤 | | 12:00~12:30 S・背泳ぎ 多田 | | | | 13:00~13:45 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田 | | | | 13:15~13:45 アクアダンベル 遠藤 | | | | | | |
| 14 | 14:00~15:00 ヨガ AZUSA | | 14:00~14:30 S・平泳ぎ 多田 | 撮影 | | 14:00~14:30 B・平泳ぎ 伊東 | | | | 米沢市 運動教室 | 米沢市 運動教室 | | | 14:00~14:30 ストレッチ30 平山 | | | | | | | | | |
| 15 | | | 14:45~15:30 おまかせ 多田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | 18:10~ 19:00 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 多田 | 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 STEP45 MARU | | | | | | | 有酸素系 | 脂肪燃烧・カロリー消費 ストレス発散にオススメ | | |
| 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 | | | 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 | | | | | | | | | 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。 |

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。