

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

	スタジオ1			スタジオ2			プール			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 イージーステップ45 YUI
14															13:45~14:15 S・バタフライ 夢田			13:00~14:00 メニュー マスターズ
15															14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI
16																		15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU
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
18															17:10~18:00 Jr.スイミング スクール			
19															18:10~19:00 Jr.スイミング スクール			
20												19:00~19:45 BODY STEP45 MARU			19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 夢田			
21																		
22																		

- 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																					
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		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		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			13:00~13:30 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						16:10~ 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					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			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			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 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

	11/11(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			11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東		10:30~11:30 健美操 山口		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		12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名		12:00~12:30 S・平泳ぎ 夢田		11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤								
13								12:00~12:30 S・平泳ぎ 夢田				12:00~12:30 S・平泳ぎ 夢田		13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ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	14:00~15:00 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	米沢市 運動教室				米沢市 運動教室								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	10:30~11:15 脂肪燃烧 エアロ45 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	11:30~12:15 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			11:45~12:15 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		12:45~13:15 アクアウォーク 遠藤
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						13:45~14:15 B・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													14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			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				16:30~17:15 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									
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 閉館			18:30 閉館		
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							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 骨盤ヨガ 片桐			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						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。

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																					
11	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			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			12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤			11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤		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							13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤			12:00~12:30 S・背泳ぎ 多田		12:45~13:15 S・バタフライ 多田			13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田						
14	14:00~15:00 ヨガ AZUSA									14:00~14:30 S・平泳ぎ 多田											
15										14:45~15:30 おまかせ 多田											
16																					
17																					
18																					
19	19:00~19:45 ZUMBA45 YUI			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 成人 ※マスターズ含 多田		19:00~19:45 中級エアロ45 山口		19:00~19:45 BODY STEP45 MARU							
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														
21																					
22	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。