

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

															12/1(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															11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		11:00~11:30 ビギナー 遠藤
12																	
13															13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI		
14															14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		
15															15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU		
16																	
17																	
18															18:30 閉館		
19															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															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															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

	12/2(月)			12/3(火)			12/4(水)			12/5(木)			12/6(金)			12/7(土)			12/8(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 多田			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・平泳ぎ 伊東							11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤											11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東	
12				11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口						12:00~12:30 S・背泳ぎ 多田			11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤									
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA								13:00~14:00 ヨガ AZUSA				13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			13:00~13:30 S・クロール 多田	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 腰痛体操 遠藤	
14	14:15~15:00 美BODY・ WORK OUT45 丸川		14:00~14:30 B・バタフライ 多田																		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 多田																		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									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	
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	19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 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 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 多田					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			22:00 閉館			スィム 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

	12/9(月)			12/10(火)			12/11(水)			12/12(木)			12/13(金)			12/14(土)			12/15(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																						
11	10:30~11:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東				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			11:00~12:00 ヨガ MEGUMI			米沢市 運動教室			
12	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田					12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤		12:00~12:30 B・クロー 夢田	12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名			11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤										
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA					13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		12:45~13:15 S・平泳ぎ 夢田			米沢市 運動教室		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			14:00~14:30 B・バタフライ 夢田	休館日												14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI			
15			14:45~15:30 マスターズ 夢田																	15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU		
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	19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 夢田					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					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																				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							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

	12/16(月)			12/17(火)			12/18(水)			12/19(木)			12/20(金)			12/21(土)			12/22(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	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 多田			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口											
11	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田		11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東													11:00~11:45 ストレッチ& ポール45 遠藤 定員30名					
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			11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤											
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤						13:00~14:00 メニュー マスターズ			13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00~13:30 B・平泳ぎ 伊東	13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI		
14			14:00~14:30 S・クロール 多田										米沢市 運動教室			14:15~15:00 ZUMBA45 片桐		Xmas	14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI		
15			14:45~15:30 体力アップ 多田																		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	19:00~19:45 BODY COMBAT45 片桐		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											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			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

	12/23(月)			12/24(火)			12/25(水)			12/26(木)			12/27(金)			12/28(土)			12/29(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	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 多田			10:30~11:30 健美操 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													11:00~12:00 ヨガ MEGUMI					
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			12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名			11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤						
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA							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 多田	13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00~14:00 メニュー マスターズ	
14	14:15~15:00 美BODY・ WORK OUT45 丸川		14:00~14:30 B・クロール 多田															14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			
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															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 多田			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 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									19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 多田					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出来ます。		

休館日

12/29~1/3 年末年始休業  
今年もスポーツクラブジャンプを  
御利用頂き誠にありがとうございます。  
令和7年1月4日(土)より営業致しま  
す。