

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

				1/1(水)			1/2(木)			1/3(金)			1/4(土)			1/5(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																		11:00~11:30 アクアダンベル 遠藤
12																		
13													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			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		
15																15:00~15:45 BODY STEP45 MARU		
16																		
17													16:30~17:15 ラテンエアロ 山口					
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																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。

あけましておめでとうございます。  
2025年今年も宜しくお願い致します。

(株)スポーツクラブジャンプ

# 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

	1/6(月)			1/7(火)			1/8(水)			1/9(木)			1/10(金)			1/11(土)			1/12(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 多田			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口												
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													11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤		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			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						12:00~12:30 B・クロール 多田			12:45~13:15 S・背泳ぎ 多田			13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川			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 多田													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 体力アップ 多田																15:00~15:15 BPテック			
16																			15:10~16:00 Jr.スイミング スクール	15:30~16:15 BODY PUMP45 MARU		
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			
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 中級エアロ45 山口									18:10~19:00 Jr.スイミング スクール	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 ポールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika												調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ		
21																				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	
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。

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

	1/13(月)			1/14(火)			1/15(水)			1/16(木)			1/17(金)			1/18(土)			1/19(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 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	11:00~11:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		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 腰痛体操 遠藤									11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤			米沢市 運動教室
12	12:00~12:45 ヨガ&ピラ 鎌田			11:30~12:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		11:45~12:15 アクアダンベル 遠藤			12:00~12:30 S・平泳ぎ 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								
13	13:15~13:30 BCテック		13:00~13:30 B・バタフライ 多田					12:00~12:30 S・平泳ぎ 多田					13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		13:00~13:30 B・クロール 多田	13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐	撮影	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	13:45~14:30 BODY COMBAT45 片桐		13:45~14:30 マスターズ 多田				13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤			13:15~14:00 美BODY・ WORK OUT45 丸川	13:30~14:30 メニュー マスターズ				13:45~14:15 S・バタフライ 多田			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI			
15	15:00~16:00 ヨガ AZUSA																	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	18:30 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			18:30 閉館		
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			19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 多田			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				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								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

	1/20(月)			1/21(火)			1/22(水)			1/23(木)			1/24(金)			1/25(土)			1/26(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												11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東				11:00~11:30 ストレッチ30 平山			11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		11:00~11:30 アクアウォーク 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・平泳ぎ 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							13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		12:45~13:15 S・背泳ぎ 夢田	13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川			13:00~13:45 ピラティス45 鎌田		13:00~13:30 S・バタフライ 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	休館日															14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI			
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			
17																			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				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	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			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

	1/27(月)			1/28(火)			1/29(水)			1/30(木)			1/31(金)								
	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																	
11						11:00~11:30 アクアダンベル 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															
13				13:00~14:00 ヨガ AZUSA					12:00~13:00 ボール エクササイズ 佐藤												
14			14:00~14:30 S・クロール 夢田																		
15			14:45~15:30 おまかせ 夢田																		
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 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				19:00~19:45 中級エアロ45 山口								
20	20:00~20:30 イージーステップ YUI			20:00~20:30 ボールストレッチ30 齋藤																	
21																					
22	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館											

休館日

撮影

撮影

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
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
調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ
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。