

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 イーリーステップ 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																		
19																		18:30 閉館
20																		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
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																		調整系 美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ
																		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 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			11:00~11:30 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	
	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 ストレッチ30 遠藤												
12																						
							12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤															
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 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																		14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI	
			14:45~15:30 体力アップ 多田																		15:00~15:15 BPテック	
15																					15:30~16:15 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	
17																					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	
																					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 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	
				20:00~20:30 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	
20																					調整系 美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ	
																					20:30 閉館	
21																					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。	
22	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

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		
			10:30~11:15 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										
11:00~11:45 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		
12:00~12:45 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 ボスバランス45 遠藤 定員10名			11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤										
13:15~13:30 BCテック		13:00~13:30 B・バタフライ 多田				12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤		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				
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		12:45~13:15 S・クロール 多田		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				
15:00~16:00 ヨガ AZUSA																	15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール	15:00~15:45 BODY STEP45 MARU				
					16:10~ 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					
					17:10~ 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					
					18:10~ 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																		18:30 閉館				
			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			
			20:00~20:30 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			
																		調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ			
																		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。
			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							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																				14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI	
15																					15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU	
16																					15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール	
17																						16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール
18																						16:10~ 17:00 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								16:30~17:15 ラテンエアロ 山口	
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 夢田						17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール	
21																					18:10~ 19:00 Jr.スイミング スクール	
22				22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			20:30 閉館						

撮影

18:30 閉館	
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。

