

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			スタジオ1			スタジオ2			プール			2/1(土)			2/2(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	スタジオ1	スタジオ2	プール
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								

2/1(土)			2/2(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
		11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東	11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東
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		
14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		
		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			
16:30~17:15 ラテンエアロ 山口		17:10~18:00 Jr.スイミング スクール			
			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	
			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

	2/3(月)			2/4(火)			2/5(水)			2/6(木)			2/7(金)			2/8(土)			2/9(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・背泳ぎ 伊東																		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 ストレッチ30 遠藤			11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤											
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA								12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤				13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川			13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			13:00~13:30 S・背泳ぎ 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	13:30~14:00 アクアダンベル 遠藤	
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	14:15~14:45 腰痛体操 遠藤	
15			14:45~15:30 体カアップ 多田																				15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU	
16																							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	
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 ZUMBA45 YUI			19:00~19:45 BODY STEP45 MARU										18:30 閉館	
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	
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		

- 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

	2/17(月)			2/18(火)			2/19(水)			2/20(木)			2/21(金)			2/22(土)			2/23(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 ストレッチ& ポール45 遠藤 定員30名									
11	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田																		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					11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 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 脂肪燃焼 エアロ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	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			14:00~14:30 B・バタフライ 夢田																		13:45~14:15 アクアジョギン グ 遠藤
			14:45~15:30 マスターズ 夢田																		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						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 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 BODY STEP45 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					

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

	2/24(月)			2/25(火)			2/26(水)			2/27(木)			2/28(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 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											
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																		
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・バタフライ 夢田		11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤										
13			13:00~13:30 B・クロール 夢田				13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤			12:45~13:15 S・背泳ぎ 夢田		13:15~14:00 美BODY・ WORK OUT45 丸川									
14	14:00~15:00 ヨガ AZUSA		13:45~14:30 おまかせ 夢田																		
15																					
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	18:30 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											
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 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田									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									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。