

| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:10~ 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 | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30~17:15 ラテンエアロ 山口 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | | | 10:30~11:30 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 | | | 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 | | | 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 美BODY・ WORK OUT45 丸川 | | | 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 | | 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 | | | 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 | | | |
| 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 | | | | | | | 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 STEP45 MARU | | | | | | 19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 多田 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 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

| 時間 | 2/10(月) | | | 2/11(火) | | | 2/12(水) | | | 2/13(木) | | | 2/14(金) | | | 2/15(土) | | | 2/16(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 | | | | 11:00~11:45 ピラティス45 鎌田 | | 11:00~11:30 腰痛体操 遠藤 | 10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 茅田 | | | 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 | | | | | | 11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東 | 米沢市 運動教室 | | | | |
| 12 | | | | 12:15~13:00 やさしいラテン 45 山口 | | 12:15~12:45 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・クローラ 茅田 | 12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名 | | | 11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤 | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | 14:00~14:15 BSテック | | 13:00~13:30 アクアダンベル 遠藤 | 13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤 | | 12:45~13:15 B・バタフライ 茅田 | | | | 13:00~13:45 ピラティス45 鎌田 | | | 13:00~13:30 B・クローラ 茅田 | 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 イーゼーステップ 45 YUI | | | | |
| 14 | 休館日 | | | 14:30~15:15 BODY STEP45 MARU | | 13:45~14:15 アクアウオーク 遠藤 | | | 14:00~14:30 B・平泳ぎ 伊東 | | | | | | | 13:45~14:15 S・平泳ぎ 茅田 | | | 14:00~14:45 ZUMBA45 YUI | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | | 16:30~17:15 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 | | | | | | | |
| 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 | 18:30 閉館 | | | | | |
| 19 | | | | | | | 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 | | | 19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 茅田 | | | | 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 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 | | | | | | | | | 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

| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:10~ 16:00 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 | 19:00~19:45 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 | | | | | | | | | 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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。 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10:30~11:15 ピラティス45 鎌田 | | | 11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東 | | 10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田 | | | 11:00~11:30 B・平泳ぎ 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 14 | 14:00~15:00 ヨガ AZUSA | | 13:45~14:30 おまかせ 夢田 | | | | | | | | | 13:15~14:00 美BODY・ WORK OUT45 丸川 | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 調整系 |
| 22 | | | | 22:00 閉館 | | | 22:00 閉館 | | | 22:00 閉館 | | | | | | | | | | | スイム |

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。