

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			3/1(土)			3/2(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																								

11:00~11:45
ストレッチ & ポール45
遠藤
定員30名

13:00~13:45
BODY COMBAT45
片桐

14:00~14:45
ZUMBA45
片桐

16:30~17:15
ラテンエアロ
山口

13:00~13:30
B・平泳ぎ
伊東

13:00~13:45
イージーステップ
45
YUI

14:00~14:45
ZUMBA45
YUI

15:00~15:45
BODY STEP45
MARU

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

17:10~18:00
Jr.スイミング
スクール

13:00~14:00
メニュー
マスターズ

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

	3/3(月)			3/4(火)			3/5(水)			3/6(木)			3/7(金)			3/8(土)			3/9(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																								
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	10:30~11:15 ピラティス45 鎌田		11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤			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・平泳ぎ 伊東			
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		11:45~12:15 アクアエアロ30 鎌田			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	13:00~14:00 ヨガ AZUSA							12:00~12:30 B・クロール 夢田					13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		12:45~13:15 S・平泳ぎ 夢田	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	13:00~13:30 腰痛体操 遠藤			
14			14:00~14:30 B・バタフライ 夢田														14:00~14:45 ZUMBA45 片桐			14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI	13:45~14:15 アクアウォーク 遠藤			
15			14:45~15:30 体カアップ 夢田																		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			
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 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 ZUMBA45 YUI			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 ポールストレッチ30 齋藤					20:00~20:30 イージーステップ YUI												20:30 閉館			
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

	3/10(月)			3/11(火)			3/12(水)			3/13(木)			3/14(金)			3/15(土)			3/16(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				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 腰痛体操 遠藤														11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		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 アクアエアロ30 鎌田		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 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					13:00~13:30 B・平泳ぎ 伊東		13:00~13:45 ピラティス45 鎌田		13:00~13:30 B・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 アクアウォーク 遠藤	
14		休館日																	14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		13:45~14:15 アクアダンベル 遠藤	
15																				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		
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				19:00~19:45 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						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													調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ	
21																						
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

	3/24(月)			3/25(火)			3/26(水)			3/27(木)			3/28(金)			3/29(土)			3/30(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	撮影	11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東	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		11:00~11:30 腰痛体操 遠藤
11	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口									11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤								
12																					
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA																				
			14:00~14:30 S・クロール 多田																		
			14:45~15:30 おまかせ 多田																		
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19	19:00~19:45 ZUMBA45 YUI		19:00~19:45 成人 ※マスターズ含 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 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			19:00~19:45 BODY PUMP45 MARU								
20	20:00~20:30 イージーステップ YUI			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			22:00 閉館		

3/31(月)
休館日です。