

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

	4/1(火)			4/2(水)			4/3(木)			4/4(金)			4/5(土)			4/6(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				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			10:30~11:00 モーニング ストレッチ30 平山						
11					11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤					11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤			11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤					11:00~11:45 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名	
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												
13							12:00~12:30 B・クロール 夢田			12:45~13:15 S・バタフライ 夢田		13:00~14:00 メニュー マスターズ		13:00~13:30 S・背泳ぎ 夢田		13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		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									13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川				13:45~14:15 S・平泳ぎ 夢田		14:00~14:45 ZUMBA45 片桐			13:30~14:00 アクアダンベル 遠藤	
15																		15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU	
16						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	
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 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 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															
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

	4/7(月)			4/8(火)			4/9(水)			4/10(木)			4/11(金)			4/12(土)			4/13(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					10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 多田				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	
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				11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤									11:00~11:30 ビギナー 遠藤
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA								12:00~12:30 S・背泳ぎ 多田				12:00~12:30 S・背泳ぎ 多田									12:45~13:15 S・クロール 多田
14			14:00~14:30 B・バタフライ 多田						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤				13:00~13:45 ピラティス45 鎌田									13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐
15			14:45~15:30 体カアップ 多田																			13:00~14:00 メニュー マスターズ
16																						13:45~14:15 B・クロール 多田
17																						14:00~14:45 ZUMBA45 片桐
18																						14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI
19	19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 多田																					15:00~15:45 BODY STEP45 MARU
20																						16:10~17:00 Jr.スイミング スクール
21																						16:10~17:00 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			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

4/14(月)			4/15(火)			4/16(水)			4/17(木)			4/18(金)			4/19(土)			4/20(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			10:30~11:00 モーニング ストレッチ30 平山										
11	11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東																					
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		11:45~12:15 アクアエアロ30 鎌田							11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤										
12						12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤			12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名									12:30~12:45 BCテック				
12																						
12																						
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA					13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤			13:15~14:00 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		
14		14:00~14:30 S・バタフライ 多田																				
14		14:45~15:30 体カアップ 多田																				
15																				15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール		
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 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 STEP45 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			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		
20																				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	
22	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。

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

	4/21(月)			4/22(火)			4/23(水)			4/24(木)			4/25(金)			4/26(土)			4/27(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																	
11	10:30~11:15 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田								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								
12	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田			11:00~11:30 アクアダンベル 遠藤																	
13	11:30~12:15 ヨガ AZUSA			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 エアロサーキット 45 齋藤								
14									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								
15									12:00~12:30 S・平泳ぎ 夢田				13:00~14:00 メニュー マスターズ								
16									12:45~13:15 S・クロール 夢田												
17									13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤												
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					

- 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

4/28(月)			4/29(火)			4/30(水)														
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 B・平泳ぎ 伊東	11:00~11:45 ピラティス45 鎌田		11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東															
	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田																			
12			12:15~13:00 やさしいラテン 45 山口		12:15~13:45 アクアエアロ30 鎌田															
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA		13:30~14:00 ストレッチ30 遠藤																	
14		14:00~14:30 B・バタフライ 夢田		14:15~15:00 BODY PUMP45 MARU																
15		14:45~15:30 おまかせ 夢田																		
16																				
17																				
18			18:30 閉館																	
19	19:00~19:45 ZUMBA45 YUI	19:00~19:45 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	
																		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	20:00~20:30 イージーステップ YUI																	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。	
21																				
22	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。