

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

										5/1(木)			5/2(金)			5/3(土)			5/4(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													 10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 平山								
11										10:30～11:30 健美操 山口		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東				11:00～11:45 ストレッチ & ポール45 遠藤		11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東	11:00～12:00 ヨガ MEGUMI		11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤
													11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤			定員30名					
12										12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名											
13													13:00～13:45 脂肪燃焼 エアロ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		13:30～14:00 アクアダンベル 遠藤
															13:45～14:15 S・平泳ぎ 夢田						
14																14:00～14:45 ZUMBA45 片桐			14:00～14:45 ZUMBA45 YUI		
15																			15:00～15:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川		
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			
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	18:30 閉館			18:30 閉館		
										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				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	
19																			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																			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			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

5/5(月)				5/6(火)				5/7(水)				5/8(木)				5/9(金)				5/10(土)				5/11(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	11:00～11:45 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田			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 夢田		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東			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									11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東			
												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												
12	12:00～12:45 ヨガ & ピラ 鎌田		12:00～12:30 B・背泳ぎ 伊東	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・クロール 夢田																		
									12:45～13:15 S・バタフライ 夢田																		
13	13:15～14:00 BODY PUMP45 MARU		13:00～13:30 B・バタフライ 夢田	13:15～14:00 美BODY・ WORK OUT45 齋藤		13:30～14:00 B・平泳ぎ 伊東	13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤					13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川		13:00～14:00 メニュー マスターズ	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 イージーステップ 45 YUI		13:30～14:00 アクアダンベル 遠藤			
			13:45～14:30 体カアップ 夢田														13:45～14:15 S・背泳ぎ 夢田										
14	14:30～15:00 ストレッチ30 平山			14:15～15:00 エアロサーキット 45 齋藤																		14:00～14:45 ファットバーン エアロ45 YUI					
																						15:00～15:15 BSテック					
15																											
16																											
17																											
18																											
	18:30 閉館			18:30 閉館																		18:30 閉館					
19							19:00～19:45 シンプルステップ 45 Chika			19:00～19:45 ZUMBA45 YUI			19:00～19:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川			19:30～20:15 成人 ※マスターズ含 夢田						有酸素系	脂肪燃烧・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																						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						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。

©2025 / 11 / 2024

スポーツクラブジャンプ

	5/12(月)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10	10:30～11:15 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田		
11	11:30～12:15 ヨガ&ピラ 鎌田		
12			
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA		
14		14:00～14:30 S・平泳ぎ 夢田	
		14:45～15:30	
15		体力アップ 夢田	
16			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	
18		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 エアロサーキット 45 齋藤	
20		20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤	
21			
22	22:00 閉館		

5/13(火)

	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			
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	
13			
14			
15			
16			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
18			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		
20	20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤		
21			
22	22:00 閉館		

5/14(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
10	10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東
11			
12	12:00～13:00 ボール エクササイズ 佐藤		12:00～12:30 B・クロール 夢田
13	13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤		12:45～13:15 B・バタフライ 夢田
14			
15			
16			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
18			18:10～19:00 Jr.スイミング スクール
19	19:00～19:45 シンプルステップ 45 Chika		
20	20:00～20:30 ZUMBA30 Chika		
21			
22	22:00 閉館		

レッスンプログラム タイムスケジュール

5/15(木)

	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	10:30～11:30 健美操 山口		
11			
12	12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名		
13			
14			
15			
16			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
18			18:10～19:00 Jr.スイミング スクール
19	19:00～19:45 中級エアロ45 山口		
20			
21			
22	22:00 閉館		

5/16(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
10	10:30～11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名		
11	11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤		
12			
13	13:00～13:45 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田		13:00～13:30 S・クロール 夢田
14			13:45～14:15 S・バタフライ 夢田
15			
16			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
18			18:10～19:00 Jr.スイミング スクール
19	19:00～19:45 BODY PUMP45 MARU		19:30～20:15 成人 ※マスターズ含 夢田
20			
21			
22	22:00 閉館		

5/17(土)

	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	13:00～13:45 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田		13:00～14:00 メニュー マスターズ
14	14:00～15:00 ヨガ MEGUMI		
15			15:10～16:00 Jr.スイミング スクール
16	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
18			18:10～19:00 Jr.スイミング スクール
19			
20	20:30 閉館		
21			
22			

5/18(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
10			
11	11:00～12:00 ヨガ MEGUMI		11:00～11:30 ビギナー 遠藤
12			
13	13:00～13:45 イージーステップ 45 YUI		13:30～14:00 アクアウォーク 遠藤
14	14:00～14:45 ZUMBA45 YUI		
15	15:00～15:30 ストレッチ30 平山		
16			
17			
18	18:30 閉館		
19	有酸素系	脂肪燃烧・カロリー消費 ストレス発散にオススメ	
20	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	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。

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

5/19(月)				5/20(火)				5/21(水)				5/22(木)				5/23(金)				5/24(土)				5/25(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	
10																													
	10:30～11:15 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田																												
11																													
	11:30～12:15 ヨガ & ピラ 鎌田																										11:00～11:30 腰痛体操 遠藤		
12																													
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA																												
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
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 シンプルステップ 45 Chika																
	20:00～20:30 骨盤ヨガ 片桐																												
20																													
21																													
22	22:00 閉館												22:00 閉館																

①レッスン開始、5分すぎても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。

- 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

5/26(月)			5/27(火)			5/28(水)			5/29(木)			5/30(金)			5/31(土)					
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 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田			10:30～11:15 ピラティス45 鎌田	米沢市 運動教室							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																			
12																				
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA																			
14			14:00～14:30 B・バタフライ 夢田																	
15			14:45～15:30 おまかせ 夢田																	
16																				
17																				
18																				
19	19:00～19:45 ZUMBA45 YUI		19:00～19:45 成人 ※マスターズ`含 夢田																	
20	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			22:00 閉館							

休館日

- 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。