

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			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																								
11										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				11:00~11:45 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	11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤	
12										12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名			11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤											
13										13:15~13:45 ストレッチ30 丸川			13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			※休 講 13:00~13:30 B・クロール 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															※休 講 13:45~14:15 S・平泳ぎ 多田	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										19:00~19:45 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY STEP45 MARU			※休 講 19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 多田				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																			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できます。				
										22:00 閉館			22:00 閉館						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

	5/5(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
10																					
11	11:00~11:45 脂肪燃焼 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 茅田			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
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 茅田			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 BODY PUMP45 MARU		13:00~13:30 B・バタフライ 茅田 ※休講	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 茅田			13:30~14:00 アクアダンベル 遠藤
14	14:30~15:00 ストレッチ30 平山		13:45~14:30 体カアツプ 茅田	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																					15:00~15:15 BSテック
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	18:30 閉館			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
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 茅田
20													20:00~20:30 イーजी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			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。

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

	5/12(月)			5/13(火)			5/14(水)			5/15(木)			5/16(金)			5/17(土)			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	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 茅田			10:30~11:30 健美操 山口			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			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口									11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤							11:00~12:00 ヨガ MEGUMI	11:00~11:30 ビギナー 遠藤		
12							12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤			12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名													
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 茅田	13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		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 アクアウォーク 遠藤		
			14:00~14:30 S・平泳ぎ 茅田																				
14			14:45~15:30 体力アップ 茅田																		14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		
15																					15:00~15:30 ストレッチ30 平山		
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		
																					<b>18:30 閉館</b>		
19	19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 茅田			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 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY PUMP45 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	
				20:00~20:30 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	
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出来ます。	
21																							
22	<b>22:00 閉館</b>			<b>22:00 閉館</b>			<b>22:00 閉館</b>			<b>22:00 閉館</b>			<b>22:00 閉館</b>			<b>20:30 閉館</b>							

- 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

	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	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 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								11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤			11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤									11:00~11:30 腰痛体操 遠藤
12																					
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA											13:00~13:45 ピラティス45 鎌田									13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI
14			14:00~14:30 S・クロール 夢田																		13:30~14:00 アクアダンベル 遠藤
15			14:45~15:30 マスターズ 夢田																		
16																					15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU
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 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY STEP45 MARU									18:30 閉館
20	20:00~20:30 骨盤ヨガ 片桐								20:00~20:30 ZUMBA30 Chika												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
21																					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
22																					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出来ます。
																					20:30 閉館
																					22:00 閉館
																					22:00 閉館

休館日

撮影

撮影

- 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

	5/26(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 脂肪燃焼 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	10:30~11:30 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	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口																		
12							12:00~13:00 ボール エクササイズ 佐藤			12:00~12:45 ポスバランス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						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤			13:15~14:00 美BODY・ WORK OUT45 丸川		撮影	13:00~13:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			13:00~13:30 B・バタフライ 多田						
14			14:00~14:30 B・バタフライ 多田																			
15			14:45~15:30 おまかせ 多田																			
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	19:00~19:45 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 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY PUMP45 MARU			19:00~19:45 成人 ※マスターズ含 多田					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 イージーステップ YUI			20:00~20:30 ボールストレッチ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	
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			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。