

										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 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 ボスバランス45 遠藤 定員10名			11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤									
13										 13:15～13:45 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 夢田 ※休 講 13:45～14:15 S・平泳ぎ 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		13:30～14:00 アクアダンベル 遠藤	
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			
												17:10～ 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																						
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		※休 講 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	
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	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			
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			11:45～12:30 エアロサーキット 45 齋藤														
			※休 講 13:00～13:30 B・バタフライ 夢田									12:45～13:15 S・バタフライ 夢田																	
13	13:15～14:00 BODY PUMP45 MARU		※休 講 13:45～14:30	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		
																	13:45～14:15 S・背泳ぎ 夢田												
14	14:30～15:00 ストレッチ30 平山		体カアップ 夢田	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				
																									15:00～15:15 BSテック				
15																													
16																													
17																													
18																													
	18:30 閉館			18:30 閉館																									
19							19:00～19:45 シンブルステップ 45 Chika					19:00～19:45 ZUMBA45 YUI			19:00～19:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川										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			
																	19:30～20:15 成人 ※マスターズ含 夢田							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			
																									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。

©2021/5/2024

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

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	
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						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						11:00～12:00 ヨガ MEGUMI		11:00～11:30 ビギナー 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						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										
12																													
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA																		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		13:00～13:45 イーリーステップ 45 YUI		13:30～14:00 アクアウォーク 遠藤		
14					14:00～14:30 S・平泳ぎ 夢田																				14:00～14:45 ZUMBA45 YUI				
15					14:45～15:30 体力アップ 夢田																				15:00～15:30 ストレッチ30 平山				
																							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						
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																
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						19:00～19:45 中級エアロ45 山口						19:00～19:45 BODY PUMP45 MARU						有酸素系 脂肪燃烧・カロリー消費 ストレス発散にオススメ				
																							19:30～20:15 成人 ※マスターズ`含 夢田		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							20:00～20:30 ポールストレッチ30 齋藤																		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				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

5/19(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 脂肪燃烧 エアロ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	11:30～12:15 ヨガ&ピラ 鎌田									11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東											
12																					
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA						12:00～13:00 ボール エクササイズ 佐藤			12:00～12:30 S・平泳ぎ 夢田			11:45～12:30 エアロサーキット 45 齋藤								
14			14:00～14:30 S・クロール 夢田																		
			14:45～15:30 マスターズ 夢田																		
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			19:00～19:45 中級エアロ45 山口			19:00～19:45 BODY STEP45 MARU								
	20:00～20:30 骨盤ヨガ 片桐																				
20																					
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		

- 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

5/26(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1			スタジオ1			スタジオ1			スタジオ1			スタジオ1			スタジオ1	スタジオ2	プール
スタジオ2				スタジオ2			スタジオ2			スタジオ2			スタジオ2			スタジオ2			スタジオ1	スタジオ2	プール
プール				プール			プール			プール			プール			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	10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田	撮影	11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東	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		11:45～12:15 アクアエアロ30 鎌田	12:00～13:00 ボール エクササイズ 佐藤	撮影	12:00～12:30 S・背泳ぎ 夢田	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								
12	13:00～14:00 ヨガ AZUSA			14:00～14:30 B・バタフライ 夢田		14:45～15:30 おまかせ 夢田	13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤	撮影	13:00～14:00 B・背泳ぎ 伊東	13:15～14:00 美BODY・ WORK OUT45 丸川			13:00～13:45 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田								
13	14:00～14:30 B・バタフライ 夢田			14:45～15:30 おまかせ 夢田		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	撮影	13:30～14:00 B・背泳ぎ 伊東	13:45～14:15 B・クロール 夢田			13:45～14:15 B・クロール 夢田								
14	19:00～19:45 ZUMBA45 YUI			19:00～19:45 成人 ※マスターズ含 夢田		18:10～19:00 Jr.スイミング スクール	19:00～19:45 エアロサーキット 45 齋藤	撮影	19:00～19:45 シンブルステップ 45 Chika	19:00～19:45 中級エアロ45 山口			19:00～19:45 BODY PUMP45 MARU								
15	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		22:00 閉館	22:00 閉館	撮影	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館								
16	22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	撮影	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館								
17	22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	撮影	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館								
18	22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	撮影	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館								
19	22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	撮影	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館								
20	22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	撮影	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館								
21	22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	撮影	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館								
22	22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	撮影	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。