

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

				7/1(火)			7/2(水)			7/3(木)			7/4(金)			7/5(土)			7/6(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		米沢市 運動教室							 10:30～11:15 やさしいエアロ 山口								
11																		米沢市 運動教室			
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				 11:45～12:15 ストレッチ30 遠藤			11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤								
13																			 13:00～13:45 イージーステップ 45 YUI		
							 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		13:00～14:00 メニュー マスターズ			
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
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								
				 20:00～20:30 ポールストレッチ30 齋藤																	
20																					
21																					
22																					

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

7/7(月)				7/8(火)			7/9(水)			7/10(木)			7/11(金)			7/12(土)			7/13(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						米沢市 運動教室			小学校					10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 平山										
11				10:30～11:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田				10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田											米沢市 運動教室				11:00～11:30 ビギナー 遠藤	
12															11:30～12:00 B・平泳ぎ 伊東									
13				11:30～12:15 ヨガ＆ピラ 鎌田										11:45～12:30 エアロサーキット 45 齋藤										
14														13:00～13:45 ピラティス45 鎌田		13:00～13:30 B・バタフライ 夢田				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			
15																13:45～14:15 S・クロール 夢田								
16			14:00～14:30 S・平泳ぎ 夢田	米沢市 運動教室																				
17			14:45～15:30 体カアップ 夢田																					
18																								
19																								
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			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。

- 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

	7/14(月)			7/15(火)			7/16(水)			7/17(木)			7/18(金)			7/19(土)			7/20(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			小学校						小学校						小学校			米沢市 運動教室			
	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 ちょっと がんばるヨガ 夢田				10:30～11:30 健美操 山口				10:30～11:15 エアロサーキット 45 齋藤					
11																	11:00～12:00 ヨガ MEGUMI				
	11:30～12:15 ヨガ&ピラ 鎌田												11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤								
12									12:00～12:30 B・クロール 夢田	12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名											
									12:45～13:15 S・背泳ぎ 夢田												
13															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	
	13:30～14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川			米沢市 運動教室													13:45～14:15 B・バタフライ 夢田				
14																			14:00～14:45 ZUMBA45 片桐		
	14:30～15:00 ストレッチ30 平山																				
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		
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																				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
	19:00～20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 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																	19:30～20:15 成人 ※マスターズ`含 夢田			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			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。		

7/21(月)

7/24(木)

- 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

7/28(月)				7/29(火)				7/30(水)				7/31(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	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		米沢市 運動教室																	
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	米沢市 運動教室	撮影	14:00～14:30 B・背泳ぎ 伊東																	
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	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												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 イージーステップ YUI																		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																			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。				
	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館																
22																							

- 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。