

# 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	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		小学校				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											11:30~12:00 B・平泳ぎ 伊東			米沢市 運動教室			11:00~11:30 ビギナー 遠藤		
12							12:00~13:00 ボール エクササイズ 佐藤			12:00~12:30 S・背泳ぎ 多田			11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤				12:30~12:45 BCテック						
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA					13:00~14:00 メニュー マスターズ	13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤						代行 13:00~13:30 ポールストレッチ30 齋藤		13:00~13:30 B・バタフライ 多田	13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐			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		
14			14:00~14:30 S・平泳ぎ 多田			米沢市 運動教室											14:00~14:45 ZUMBA45 片桐				14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI		
15			14:45~15:30 体カアップ 多田																		15:00~15:30 ストレッチ30 平山		
16																						15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール	
17																						16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール	
18																						16:10~ 17:00 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 美BODY・ WORK OUT45 齋藤			19:00~19:45 シンプルステップ 45 Chika						19:00~19:45 BODY STEP45 MARU				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		
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika								19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 多田							17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール	
21																						18:10~ 19:00 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			20:30 閉館			18:30 閉館			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
																						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。

- 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

	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	※代行 モーニング ストレッチ30 平山		小学校	※代行 10:30~11:15 やさしいエアロ45 山口					10:30~11:30 小学校				10:30~11:15 エアロサーキット 45 齋藤		小学校							
11	※休講 11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田															11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		米沢市 運動教室				
12				11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口					12:00~12:45 ボスパランス45 遠藤 定員10名				11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤									
13	13:30~14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川							12:00~12:30 B・クロール 多田					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	14:30~15:00 ストレッチ30 平山							12:45~13:15 S・背泳ぎ 多田								13:45~14:15 B・バタフライ 多田						
15																						
16																						
17																						
18																						
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 中級エアロ45 山口				19:00~19:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川									
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤					20:00~20:30 ZUMBA30 Chika							19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 多田						
21																						
22	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			20:30 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

	7/21(月)			7/22(火)			7/23(水)			7/24(木)			7/25(金)			7/26(土)			7/27(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		米沢市 運動教室	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			10:30~11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名										
11	11:00~11:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東													11:00~12:00 ヨガ MEGUMI		米沢市 運動教室	米沢市 運動教室				
12	12:00~12:45 ヨガ&ピラ 鎌田		12:00~12:30 B・クロール 夢田	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			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	撮影						12:00~12:30 B・平泳ぎ 伊東	
13			12:45~13:30 マスターズ 夢田							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	撮影						13:00~13:30 B・バタフライ 夢田	13:00~14:00 メニュー マスターズ
14	14:00~15:00 ヨガ AZUSA			米沢市 運動教室																		13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐	14:00~14:45 ZUMBA45 片桐
15																						14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI	15:00~15:45 BODY STEP45 MARU
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	17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール
18	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 美BODY・ WORK OUT45 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 PUMP45 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
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤						20:00~20:30 イーゼーステップ YUI												調整系 美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ	20:30 閉館
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	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			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。	

- 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
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											
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					12:00~12:30 S・背泳ぎ 多田						
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤					12:45~13:15 S・平泳ぎ 多田						
14			14:00~14:30 B・バタフライ 多田	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 多田															
16																		
17																		
18																		
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											有酸素系
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
21																		調整系
22	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館											スイム

休館日

- 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。