

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	 ※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					小学校	 10:30～11:30 健美操 山口		小学校	 10:30～11:15 エアロサーキット 45 齋藤		小学校	 11:00～12:00 ヨガ MEGUMI		米沢市 運動教室				
11	 ※休講 11:30～12:15 ヨガ&ピラ 鎌田																					
12				11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口		 ※休講 11:45～12:15 アクアエアロ30 鎌田							11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤									
13	13:30～14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川			米沢市 運動教室					 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・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	休館日		
14	 14:30～15:00 ストレッチ30 平山		14:00～14:30 B・バタフライ 夢田															13:45～14:15 B・バタフライ 夢田			14:00～14:45 ZUMBA45 片桐	
15			14:45～15:30 体力アップ 夢田																		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	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 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 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	
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 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	
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			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

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	
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			 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		米沢市 運動教室	米沢市 運動教室			
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				11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤															
																						
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		 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 エアロサーキット 45 齋藤		12:00～12:30 B・平泳ぎ 伊東							
13			12:45～13:30 マスターズ 夢田										 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 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				
14	14:00～15:00 ヨガ AZUSA			米沢市 運動教室							※変更 14:00～14:30 B・背泳ぎ 伊東										14:00～14:45 ZUMBA45 片桐	14:00～14:45 ファットバーン エアロ45 YUI
15																					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									
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 美BODY・ WORK OUT45 齋藤						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
				 20:00～20:30 ポールストレッチ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	
20																						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																						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				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。

2025/7/14 14:14

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	
10							10:30～11:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田																
11							10:30～11:15 ピラティス45 鎌田																
12							11:30～12:15 ヨガ & ピラ 鎌田																
13							11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口																
14							12:00～13:00 ボール エクササイズ 佐藤																
15							12:00～12:30 S・背泳ぎ 夢田																
16							12:45～13:15 S・平泳ぎ 夢田																
17							13:00～14:00 ヨガ AZUSA																
18							13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤																
19							14:00～14:30 B・バタフライ 夢田																
20							14:45～15:30 おまかせ 夢田																
21							19:00～19:45 ZUMBA45 YUI																
22							20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤																