

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 エアロサーキット 45 齋藤		小学校						
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																					
							 12:00～13:00 ボール エクササイズ 佐藤														
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
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					
10				 10:30～11:15 脂肪燃焼 エアロ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		小学校				 10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 平山								
11																	米沢市 運動教室			 11:00～11:30 ビギナー 遠藤	
	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									11:45～12:30 エアロサーキット 45 齋藤			11:30～12:00 B・平泳ぎ 伊東					
																					
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						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	13:00～13:45 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 夢田	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	
			14:45～15:30 体カアップ 夢田																		
15																				15:00～15:30 ストレッチ30 平山	
16																					
17																					
18																					
19	19:00～20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 夢田			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								
				 20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤			 20:00～20:30 ZUMBA30 Chika									19:30～20:15 成人 ※マスターズ含 夢田					
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		

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

- 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)			
スタジオ1		スタジオ2	プール
10			小学校
	10:30～11:15 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田		
11			
	11:30～12:15 ヨガ &ピラ 鎌田		
12			
13			
	13:30～14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川		
14			14:00～14:30 B・バタフライ 夢田
	14:30～15:00 ストレッチ30 平山		14:45～15:30 体カアップ 夢田
15			
16			
17			
18			
19	19:00～20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 夢田		
20			
21			
22	22:00 閉館		

レッスンプログラム タイムスケジュール

7/15(火)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30～11:15 ピラティス45 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
米沢市 運動教室		
		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
		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		
20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤		
22:00 閉館		

7/16(水)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
		小学校
10:30～11:30 ちよつと がんばるヨガ 夢田		
12:00～13:00 ボール エクササイズ 佐藤		12:00～12:30 B・クロール 夢田
		12:45～13:15 S・背泳ぎ 夢田
13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤		
	</	

7/17(木)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
		小学校
10:30～11:30 健美操 山口		
12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名		

7/18(金)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
		小学校
10:30～11:15 エアロサーキット 45 齋藤		
11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤		
13:00～13:45 ピラティス45 鎌田		13:00～13:30 B・クロール 夢田
	撮影	13:45～14:15 B・バタフライ 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
		18:10～ 19:00 Jr.スイミング スクール
19:00～19:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川		19:30～20:15 成人 ※マスターズ含 夢田
22:00 閉館		

7/19(土)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
11:00～12:00 ヨガ MEGUMI		米沢市 運動教室
13:00～13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00～14:00 メニュー マスターズ
14:00～14:45 ZUMBA45 片桐		
		15:10～ 16:00 Jr.スイミング スクール
16:30～17:15 ラテンエアロ 山口		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
20:30 閉館		

7/20(日)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
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
	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。

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。

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		
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			11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤			10:30～11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名			12:00～12:30 B・平泳ぎ 伊東			米沢市 運動教室			米沢市 運動教室		
11	11:00～11:45 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田				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・クロール 夢田																									
13					12:45～13:30 マスターズ 夢田																									
14	14:00～15:00 ヨガ AZUSA																													
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														
22																														

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

LESSON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				10:30～11:15 ピラティス45 鎌田																			
	 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			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			
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																			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。				
	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館																
22																							