

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

	8/25(月)			8/26(火)			8/27(水)			8/28(木)			8/29(金)			8/30(土)			8/31(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 多田			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						11:00~11:30 腰痛体操 遠藤			11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤							11:00~12:00 ヨガ MEGUMI										
12				11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田									11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤													
13	※休 講 13:00~14:00 ヨガ AZUSA								12:00~12:45 ポスパランス45 遠藤 定員10名				※代行 13:00~13:30 ポールストレッチ30 齋藤			13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00~14:00 メニュー マスターズ								
14			14:00~14:30 B・クロール 多田						12:00~12:30 S・背泳ぎ 多田							14:00~14:45 ZUMBA45 片桐										
15			14:45~15:30 おまかせ 多田						12:45~13:15 S・バタフライ 多田																	
16									13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤																	
17						16:10~17:00 Jr.スイミング スクール			13:30~14:00 B・背泳ぎ 伊東												15:10~16:00 Jr.スイミング スクール					
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 美BODY・ WORK OUT45 齋藤					16:10~17:00 Jr.スイミング スクール				19:00~19:45 BODY STEP45 MARU								16:10~17:00 Jr.スイミング スクール					
20	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					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					
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			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	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出来ます。

休館日

- ①レッスン開始、5分過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。