

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

	9/1(月)			9/2(火)			9/3(水)			9/4(木)			9/5(金)			9/6(土)			9/7(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																	
11						11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤															11:00~11:30 ビギナー 遠藤
12																					
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA																				
14			14:00~14:30 B・バタフライ 多田																		
15			14:45~15:30 体カアップ 多田																		
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 多田			19:00~19:45 エアロサーキット 45 齋藤									19:00~19:45 BODY PUMP45 MARU								
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤																	
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。

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

	9/8(月)			9/9(火)			9/10(水)			9/11(木)			9/12(金)			9/13(土)			9/14(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					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	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田			11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口							11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東											11:00~11:30 腰痛体操 遠藤			
12									12:00~12:45 ポスパランス45 遠藤 定員10名			11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤													
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA											13:00~13:45 ピラティス45 鎌田			13:00~13:30 S・クロール 多田	13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00~13:30 B・背泳ぎ 伊東	13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI			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						休館日	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																					15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU	
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 ZUMBA45 YUI			19:00~19:45 BODY STEP45 MARU											16:30~17:15 ラテンエアロ 山口		
20				20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤					20:00~20:30 イージーステップ YUI														17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール		
21																							17:10~ 18:00 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									20:30 閉館			
																							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。		

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

9/15(月)			9/16(火)			9/17(水)			9/18(木)			9/19(金)			9/20(土)			9/21(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		
			10:30~11:15 ピラティス45 鎌田			10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田			10:30~11:15 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										
11:00~11:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田					11:00~11:30 アクアダンベル 遠藤						11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東									11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤		
12:00~12:45 ヨガ&ピラ 鎌田		12:00~12:30 S・背泳ぎ 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	12:00~13:00 ボール エクササイズ 佐藤		12:00~12:30 S・平泳ぎ 夢田	11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤			11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤	撮影	12:00~12:30 B・背泳ぎ 伊東								
		12:45~13:30 マスターズ 夢田						12:45~13:15 S・バタフライ 夢田			13:00~14:00 メニュー マスターズ		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					13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI		
13:30~14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤								13:45~14:15 B・クロール 夢田						14:00~14:45 ZUMBA45 YUI		
14:30~15:00 ストレッチ30 丸川									米沢市 運動教室												15:00~15:45 BODY STEP45 MARU	
					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			16:10~ 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							
					17:10~ 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				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			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							
18:30 閉館															18:30 閉館							
			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			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 ボールストレッチ30 齋藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika															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。	
			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

9/22(月)			9/23(火)			9/24(水)			9/25(木)			9/26(金)			9/27(土)			9/28(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																					
11	11:30~12:15 ヨガ&ピラ 鎌田	撮影	11:00~11:45 ピラティス45 鎌田	11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東		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 エアロサーキット 45 齋藤								米沢市 運動教室		
12			12:15~13:00 やさしいラテン 45 山口			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	12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名			11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤										
13	13:00~14:00 ヨガ AZUSA		13:30~14:30 ヨガ MEGUMI			13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		12:45~13:15 B・バタフライ 多田				13:00~13:45 ピラティス45 鎌田		13:00~13:30 B・クロール 多田	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		14:00~14:30 S・クロール 多田													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																			15:00~15:45 BODY PUMP45 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							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	
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 ZUMBA45 YUI					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 STEP45 MARU						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 イージーステップ YUI													19:30~20:15 成人 ※マスターズ含 多田				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			
															20:30 閉館						調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ
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。
			22:00 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。

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

9/29(月)			9/30(火)																			
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																					
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 S・平泳ぎ 多田	休館日																			
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																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 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			
																		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。				
22	22:00 閉館																					