

# スポーツクラフジャンプ

## LESSON PROGRAM TIME SCHEDULE

| 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 |  |  |
| 10     | ※代 行<br>モーニング<br>ストレッチ30<br>丸川        |       |  |        |                              |       | ※代 行<br>10:30～11:30<br>健美操<br>山口    |        |  |     |  |        | 10:30～11:30<br>ちょっと<br>がんばるヨガ<br>夢田    |       |  |        |  |       | 10:30～11:15<br>エアロサーキット<br>45<br>齋藤       |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
|        | 11:30～12:15<br>ヨガ&ピラ<br>鎌田            |       |  |        |                              |       | 11:00～11:30<br>アクアウォーク<br>遠藤        |        |  |     |  |        | 11:45～12:15<br>ストレッチ30<br>遠藤           |       |  |        |  |       | 11:45～12:30<br>美BODY・<br>WORK OUT45<br>齋藤 |        |                                     |     |                              |        |                                      |       | 11:00～11:30<br>ビギナー<br>遠藤              |     |  |  |
| 11     |                                       |       |  |        |                              |       | 11:45～12:30<br>やさしいラテン<br>45<br>山口  |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
| 12     |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
| 13     | 13:00～14:00<br>ヨガ<br>AZUSA            |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        | 13:00～13:45<br>S・平泳ぎ<br>夢田             |       |  |        |  |       | 13:00～13:45<br>BODY<br>COMBAT45<br>片桐     |        |                                     |     | 13:00～14:00<br>メニュー<br>マスターズ |        | 13:00～13:45<br>イージーステップ<br>45<br>YUI |       | 13:00～13:30<br>B・平泳ぎ<br>伊東             |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
| 14     |                                       |       |  |        | 14:00～14:30<br>B・バタフライ<br>夢田 |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
| 15     |                                       |       |  |        | 14:45～15:30<br>体力アップ<br>夢田   |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
| 16     |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
| 17     |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
| 18     |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
| 19     | 19:00～20:00<br>仕事帰りの<br>リラックスヨガ<br>夢田 |       |  |        |                              |       | 19:00～19:45<br>エアロサーキット<br>45<br>齋藤 |        |  |     |  |        | 19:00～19:45<br>シンプルステップ<br>45<br>Chika |       |  |        |  |       | 19:00～19:45<br>BODY<br>PUMP45<br>MARU     |        |                                     |     |                              |        |                                      |       | 有酸素系<br>脂肪燃焼・カロリー消費<br>ストレス発散にオススメ     |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       | 11:00～11:30<br>アクアウォーク<br>遠藤        |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        | 19:30～20:15<br>成人<br>※マスターズ`含<br>夢田 |     |                              |        |                                      |       | 筋力アップ<br>基礎代謝をアップさせて<br>太りにくい体づくりにオススメ |     |  |  |
| 20     |                                       |       |  |        |                              |       | 20:00～20:30<br>ポールストレッチ30<br>齋藤     |        |  |     |  |        | 20:00～20:30<br>ZUMBA30<br>Chika        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       | 調整系<br>美しく、健康的な体づくり<br>機能改善にオススメ       |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       | スイム<br>泳ぎを覚えたい方にオススメ<br>基本から習うことができます。 |     |  |  |
| 21     |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
|        |                                       |       |  |        |                              |       |                                     |        |  |     |  |        |                                        |       |  |        |  |       |                                           |        |                                     |     |                              |        |                                      |       |                                        |     |  |  |
| 22     | 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

| 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     | ※休 講<br>10:30～11:15<br>脂肪燃焼<br>エアロ45<br>鎌田 |       |                             | ※代 行<br>10:30～11:15<br>やさしいエアロ<br>山口      |       |                                       |         |       |     | 10:30～11:30<br>健美操<br>山口               |       |                                     | 10:30～11:15<br>ストレッチ &<br>ポール45<br>遠藤<br>定員30名 |       |                                     |                                       |                              |                                     |                                      |                                        |                              |     |                                 |
| 11     | ※休 講<br>11:30～12:15<br>ヨガ&ピラ<br>鎌田         |       |                             |                                           |       | ※休 講<br>11:45～12:15<br>アクアエアロ30<br>鎌田 |         |       |     |                                        |       | 11:00～11:30<br>B・平泳ぎ<br>伊東          |                                                |       |                                     |                                       |                              |                                     |                                      |                                        | 11:00～11:30<br>腰痛体操<br>遠藤    |     |                                 |
| 12     |                                            |       |                             | 11:45～12:30<br>やさしいラテン<br>45<br>山口        |       |                                       |         |       |     | 12:00～12:45<br>ボスバランス45<br>遠藤<br>定員10名 |       |                                     | 11:45～12:30<br>エアロサーキット<br>45<br>齋藤            |       |                                     |                                       |                              |                                     |                                      |                                        |                              |     |                                 |
| 13     | 13:00～14:00<br>ヨガ<br>AZUSA                 |       |                             |                                           |       | 13:00～13:30<br>B・背泳ぎ<br>伊東            |         |       |     |                                        |       |                                     | 13:00～13:45<br>ピラティス45<br>鎌田                   |       | 13:00～13:30<br>S・クロール<br>夢田         | 13:00～13:45<br>BODY<br>COMBAT45<br>片桐 |                              | 13:00～13:30<br>B・背泳ぎ<br>伊東          | 13:00～13:45<br>イージーステップ<br>45<br>YUI |                                        | 13:00～14:00<br>メニュー<br>マスターズ |     |                                 |
| 14     |                                            |       | 14:00～14:30<br>B・クロール<br>夢田 |                                           |       |                                       |         |       |     | 米沢市<br>運動教室                            |       |                                     |                                                |       |                                     |                                       | 14:00～14:45<br>ZUMBA45<br>片桐 |                                     |                                      | 14:00～14:45<br>ファットバーン<br>エアロ45<br>YUI |                              |     |                                 |
| 15     |                                            |       | 14:45～15:30<br>体カアップ<br>夢田  |                                           |       |                                       |         |       |     |                                        |       |                                     |                                                |       |                                     |                                       |                              |                                     |                                      | 15:00～15:45<br>BODY<br>PUMP45<br>MARU  |                              |     |                                 |
| 16     |                                            |       |                             |                                           |       | 16:10～<br>17:00<br>Jr.スイミング<br>スクール   |         |       |     |                                        |       | 16:10～<br>17:00<br>Jr.スイミング<br>スクール |                                                |       | 16:10～<br>17:00<br>Jr.スイミング<br>スクール | 16:30～17:15<br>ラテンエアロ<br>山口           |                              | 16:10～<br>17:00<br>Jr.スイミング<br>スクール |                                      |                                        |                              |     |                                 |
| 17     |                                            |       |                             |                                           |       | 17:10～<br>18:00<br>Jr.スイミング<br>スクール   |         |       |     |                                        |       | 17:10～<br>18:00<br>Jr.スイミング<br>スクール |                                                |       | 17:10～<br>18:00<br>Jr.スイミング<br>スクール |                                       |                              | 17:10～<br>18:00<br>Jr.スイミング<br>スクール |                                      |                                        |                              |     |                                 |
| 18     |                                            |       |                             |                                           |       | 18:10～<br>19:00<br>Jr.スイミング<br>スクール   |         |       |     |                                        |       | 18:10～<br>19:00<br>Jr.スイミング<br>スクール |                                                |       | 18:10～<br>19:00<br>Jr.スイミング<br>スクール |                                       |                              |                                     | 18:30 閉館                             |                                        |                              |     |                                 |
| 19     | 19:00～20:00<br>仕事帰りの<br>リラックスヨガ<br>夢田      |       |                             | 19:00～19:45<br>美BODY・<br>WORK OUT45<br>齋藤 |       |                                       |         |       |     | 19:00～19:45<br>ZUMBA45<br>YUI          |       |                                     | 19:00～19:45<br>BODY<br>STEP45<br>MARU          |       | 19:30～20:15<br>成人<br>※マスターズ含<br>夢田  |                                       |                              |                                     | 有酸素系                                 | 脂肪燃焼・カロリー消費<br>ストレス発散にオススメ             |                              |     |                                 |
| 20     |                                            |       |                             | 20:00～20:30<br>ポールストレッチ30<br>齋藤           |       |                                       |         |       |     | 20:00～20:30<br>イージーステップ<br>YUI         |       |                                     |                                                |       |                                     |                                       |                              |                                     | 筋力アップ                                | 基礎代謝をアップさせて<br>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<br>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                              |                              |                                     | 20:30 閉館                             |                                        |                              | スイム | 泳ぎを覚えたい方にオススメ<br>基本から習うことができます。 |

撮影

休館日

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

[illegible]

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 |  |
| 10      |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         | 10:30～11:15<br>脂肪燃烧<br>エアロ45<br>鎌田 |       | 撮影 |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 11      |                                    |       |    |         | 11:00～11:30<br>B・平泳ぎ<br>伊東          |       | 11:00～11:45<br>ピラティス45<br>鎌田 |         |  |     | 11:00～11:30<br>アクアダンベル<br>遠藤 |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         | 11:30～12:15<br>ヨガ & ピラ<br>鎌田       |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 12      |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 13      | 13:00～14:00<br>ヨガ<br>AZUSA         |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 14      |                                    |       |    |         | 14:00～14:30<br>S・クロール<br>夢田         |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 15      |                                    |       |    |         | 14:45～15:30<br>体力アップ<br>夢田          |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 16      |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 17      |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 18      |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 19      | 19:00～19:45<br>ZUMBA45<br>YUI      |       |    |         | 19:00～19:45<br>成人<br>※マスターズ`含<br>夢田 |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 20      | 20:00～20:30<br>イーリーステップ<br>YUI     |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 21      |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
|         |                                    |       |    |         |                                     |       |                              |         |  |     |                              |         |  |       |  |         |  |       |  |         |  |     |  |         |  |       |  |     |  |
| 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。

- 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 |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|-------------|------------------------------------|-------|-------------------------------------|---------------------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|--|--|--|
| 9/29(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<br>脂肪燃焼<br>エアロ45<br>鎌田 |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
| 11          |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|             | 11:30～12:15<br>ヨガ &ピラ<br>鎌田        |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
| 12          |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|             |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
| 13          | 13:00～14:00<br>ヨガ<br>AZUSA         |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|             |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
| 14          |                                    |       | 14:00～14:30<br>S・平泳ぎ<br>夢田          |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|             |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
| 15          |                                    |       | 14:45～15:30<br>おまかせ<br>夢田           |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|             |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
| 16          |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|             |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
| 17          |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|             |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
| 18          |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|             |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
| 19          | 19:00～19:45<br>ZUMBA45<br>YUI      |       | 19:00～19:45<br>成人<br>※マスターズ`含<br>夢田 |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     | 有酸素系                                                                                                                                                                           | 脂肪燃焼・カロリー消費<br>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<br>太りにくい体づくりにオススメ   |     |  |  |  |
| 20          | 20:00～20:30<br>イージーステップ<br>YUI     |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     | 調整系                                                                                                                                                                            | 美しく、健康的な体づくり<br>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<br>基本から習うことができます。 |     |  |  |  |
| 21          |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     | ①レッスン開始、5分すぎからの参加はご遠慮ください。<br>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。<br>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。<br>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                           |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |
|             |                                    |       |                                     |                     |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |       |       |     |                                                                                                                                                                                |                                 |     |  |  |  |