

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				
10	※代 行 モーニング ストレッチ30 丸川						※代 行 10:30～11:30 健美操 山口						10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田																			
11	※休 講 11:30～12:15 ヨガ&ピラ 鎌田												11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤																			
12																																
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA												11:45～12:15 アクアエアロ30 鎌田																			
14					14:00～14:30 B・バタフライ 夢田																											
15					14:45～15:30 体力アップ 夢田																											
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 エアロサーキット 45 齋藤						19:00～19:45 シンブルステップ 45 Chika						19:00～19:45 BODY PUMP45 MARU													
20							20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤						20:00～20:30 ZUMBA30 Chika																			
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				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。

- 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																					
	10:30～11:15 脂肪燃烧 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																					11:00～11:30 腰痛体操 遠藤
	11:30～12:15 ヨガ & ピラ 鎌田																				
12																					
										12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名											
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 夢田	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	
			14:00～14:30 B・クロール 夢田							米沢市 運動教室											
14																	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 PUMP45 MARU	
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 ZUMBA45 YUI			19:00～19:45 BODY STEP45 MARU		19:30～20:15 成人 ※マスターズ含 夢田				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	
				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								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	
21																					
22	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。

2025/09/14

スポーツクラブジャンプ

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	
10							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 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名							11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤					
11	11:00～11:45 脂肪燃烧 エアロ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					11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤	撮影						12:00～12:30 B・背泳ぎ 伊東					
12	12:00～12:45 ヨガ &ピラ 鎌田						12:00～12:30 S・背泳ぎ 夢田					12:00～12:30 S・平泳ぎ 夢田					12:00～12:30 B・背泳ぎ 伊東							12:00～12:30 B・背泳ぎ 伊東					
13							12:45～13:30 マスターズ 夢田					12:45～13:15 S・バタフライ 夢田					13:00～13:45 ピラティス45 鎌田							13:00～13:30 B・バタフライ 夢田					
	13:30～14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川																												
14	14:30～15:00 ストレッチ30 丸川																13:00～14:00 メニュー マスターズ	撮影						13:45～14:15 B・クロール 夢田					
15																													
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					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					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					18:10～ 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																												
19							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 BODY PUMP45 MARU							19:30～20:15 成人 ※マスターズ`含 夢田					
20							20:00～20:30 ポールストレッチ30 齋藤					20:00～20:30 ZUMBA30 Chika																	
21																													
22							22:00 閉館						22:00 閉館						22:00 閉館										

①レッスン開始、5分すぎても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 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田	撮影																		
11	11:30～12:15 ヨガ&ピラ 鎌田		11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東			11:00～11:45 ピラティス45 鎌田			11:00～11:30 アクアダンベル 遠藤			10:30～11:15 エアロサーキット 45 齋藤								
12												11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤								
						12:15～13:00 やさしいラテン 45 山口			12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名											
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA								12:00～12:30 S・背泳ぎ 夢田						13:00～13:45 ピラティス45 鎌田			13:00～13:45 BODY COMBAT45 片桐		
14			14:00～14:30 S・クロール 夢田			13:30～14:30 ヨガ MEGUMI												13:00～14:00 メニュー マスターズ		
			14:45～15:30 体力アップ 夢田																	
15																				
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 シンプルステップ 45 Chika			19:00～19:45 BODY STEP45 MARU								
	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 夢田					
20																				
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。

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				休館日																	
			14:00～14:30 S・平泳ぎ 夢田																			
14			14:45～15:30 おまかせ 夢田																			
15																						
16																						
17																						
18																						
19	19:00～19:45 ZUMBA45 YUI		19:00～19:45 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		
																			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	20:00～20:30 イージーステップ YUI																		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																						