<u>レッスンプログラム タイムスケジュール</u> スポーツクラブジャンプ 10/14(火) 10/15(水) 10/16(木) 10/17(金) 10/19(日) スタジオ1 スタジオ2 スタジオ2 スタジオ1 スタジオ2 スタジオ1 スタジオ2 スタジオ1 スタジオ2 プール スタジオ1 スタジオ2 スタジオ1 スタジオ2 スタジオ1 プール プール プール 10:30~11:00 デビュー 10:30~11:30 10:30~11:15 10:30~11:30 ストレッチ30 やさしいエアロ ちょっと 高野 健美操 11:00~11:45 11:00~11:30 がんばるヨガ 11:00~11:30 11:00~11:3 山口 米沢市 アクアダンベル B・平泳ぎ B・背泳ぎ 山口 運動教室 ピラティス45 夛田 遠藤 伊東 伊東 11:30~12:00 鎌田 ※コーチ変更 B・クロール 11:45~12:15 11:45~12:30 11:45~12:30 夛田 ストレッチ30 やさしいラテン 美BODY• 12:00~12:30 12:00~12:45 12:00~13:00 遠藤 45 **WORK OUT45** S・背泳ぎ 脂肪燃焼 12:15~13:00 夛田 山口 丸川 エアロ45 鎌田 マスターズ エクササイズ 12:45~13:15 夛田 佐藤 S・バタフライ 13:00~13:45 13:00~13:30 13:00~13:45 13:00~14:00 夛田 13:00~14:00 S・クロール -ジーステップ ピラティス45 13:15~14:00 夛田 ヨガ メニュー やさしいエアロ 鎌田 YUI マスターズ 佐藤 13:45~14:15 **MEGUMI** B・バタフライ 米沢市 米沢市 14:00~14:45 14:00~15:00 夛田 運動教室 運動教室 ZUMBA45 かなりガンバル ヨガ60 YUI 夛田 15:00~15:45 美BODY• 15:10~ 15:15~16:00 **WORK OUT45** 16:00 BODY 丸川 Jr.スイミンク STEP45 スクール MARU 16:10~ 16:10~ 16:10~ 16:10~ 16:10~ 17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 16:30~17:15 Jr.スイミンク Jr.スイミング Jr.スイミンク Jr.スイミンク Jr.スイミンク スクール スクール スクール スクール スクール ラテンエアロ 山口 17:10~ 17:10~ 17:10~ 17:10~ 17:10~ 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 Jr.スイミンク Jr.スイミング Jr.スイミンク Jr.スイミンク Jr.スイミンク スクール スクール スクール スクール スクール 18.10~ 18:10~ 18.10~ 18:10~ 19:00 19:00 19:00 19:00 Jr.スイミング Jr.スイミンク Jr.スイミンク゛ Jr.スイミンク 18:30 閉館 18:30 閉館 スクール スクール スクール スクール 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 脂肪燃焼・カロリー消費 有酸素系 美BODY• BODY シンプルステップ ストレス発散にオススメ ZUMBA45 **WORK OUT45** STEP45 19:30~20:15 基礎代謝をアップさせて 齋藤 Chika MARU YUI 筋力アップ 成人 太りにくい体つくりにオススメ ※マスターズ含 20:00~20:30 20:00~20:30 夛田 美しく、健康的な体つくり ポールストレッチ30 イージーステップ 調整系 機能改善にオススメ 齋藤 YUI 泳ぎを覚えたい方にオススメ 20:30 閉館 スイム 基本から習うことが出来ます。 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 21 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。 22:00 閉館 22:00 閉館 22:00 閉館 22:00 閉館 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

スホーツクラブシャンプ					レッスソノロクラム タイムスグシュール 							10/01/5			10 (07/ 1)			10/00/57				
-	10/20(月) スタジオ1 スタジオ2 プール		10/21(火) スタジオ1 スタジオ2 プール			10/22(水) スタジオ1 スタジオ2 プール			10/23(木) スタジオ1 スタジオ2 プール			10/24(金) スタジオ1 スタジオ2 プール			10/25(土) スタジオ1 スタジオ2 プール			10/26(日) スタジオ1 スタジオ2 プール				
1	ヘブング	ヘブンオ2	ノール	ヘブンボー	ヘプンオ2	<u> </u>	ヘプングー	<u> ヘプンオ2</u>	プール		ヘブンオ2	ノール	人ダンオー	ヘプンオ2	<u> </u>	人ダンオー	ヘプンオ2	ノール	スタジオ1	ヘプンイン	ノール	
				M						M			10:30~11:00									
10				10:30~11:15			10:30~11:30	1		10:30~11:30			モーニング ストレッチ30									
				やさしいエアロ		ý	ちょっと			· 健美操			ANDツナ3U 高野									
				山口		11:00~11:30 腰痛体操	がんばるヨガ					11:00~11:30 B·平泳ぎ				米沢市			米沢市			
11						遠藤	夛田			山口		伊東				運動教室			運動教室			
				11:45~12:30	-								11:45~12:30	-								
				やさしいラテン			12:00~13:00		12:00~12:30	12:00~12:45			エアロサーキット 45									
10				45 山口			ボール		S・クロール 夛田	ボスバランス45	5		齋藤			1 12:30~12:45						
12							エクササイズ			遠藤						BCテック						
							佐藤		12:45~13:15 B・バタフライ	定員10名			10.00 - 10.45		10.00.10.00	10.00 . 10.45			10.00 - 10.45			
							13:15~14:00		夛田				13:00~13:45 美BODY・		13:00~13:30 B・クロール	13:00~13:45 BODY		13:00~14:00	13:00~13:45 イージーステップ			
13							13:15~14:00 やさしいエアロ						WORK OUT45		夛田	COMBAT45		メニュー	45			
							佐藤							1	13:45~14:15	片桐	1	マスターズ	YUI			
									米沢市	米沢市					・ S・平泳ぎ 夛田	14:00~14:45			14:00~14:45			
14									運動教室	運動教室						ZUMBA45			ファットバーン エアロ45			
1-7		休														片桐			YUI			
		館																	15:00~15:45			
		日																15:10~	BODY			
15		н																16:00	STEP45 MARU			
																		Jr.スイミンク [*] スクール	IWAITO			
16						16:10 ~ 17:00			16:10~ 17:00			16:10~ 17:00			16:10~ 17:00			16:10 ~ 17:00				
						Jr.スイミング スクール			Jr.スイミンク [*] スクール			Jr.スイミンク [*] スクール			Jr.スイミンク [*] スクール	16:30~17:15		Jr.スイミンク゛ スクール				
						~/ <i>N</i>			^/ "			^7 %			~ ~ ~ ~ ~	ラテンエアロ 山口		~/ <i>N</i>				
						17:10~			17:10~			17:10~			17:10~	ЩП	1	17:10~				
17						18:00 Jr.スイミンク			18:00 Jr.スイミンク*			18:00 Jr.スイミンク*			18:00 Jr.スイミンク*			18:00 Jr.スイミンク*				
						スクール			スクール			スクール			スクール			スクール				
18						18:10~ 19:00			18:10~ 19:00			18:10~ 19:00			18:10~ 19:00							
						Jr.スイミング スクール			Jr.スイミンク [*] スクール			Jr.スイミンク [*] スクール			Jr.スイミンク [*] スクール				1	8:30 閉館		
				19:00~19:45			19:00~19:45			19:00~19:45			19:00~19:45							脂肪燃焼・カロリ		
40				エアロサーキット 45			シンプルステップ			中級エアロ45			BODY PUMP45						有酸素系	ストレス発散にな	ナススメ	
19				齋藤			45 Chika			山口			MARU		19:30~20:15				筋力アップ	基礎代謝をアッ! 太りにくい体つく	プさせて	
				J			4								成人 ※マスターズ含				RD JJ アツン	太りにくい体つく	りにオススメ	
				~20:00~20:30 ポールストレッチ30			20:00~20:30 ZUMBA30								夛田				調整系	美しく、健康的な 機能改善にオス	体つくり	
20				齋藤	-		Chika	-														
																2	20:30 閉館		スイム	泳ぎを覚えたい! 基本から習うこと	方にオススメ とが出来ます。	
						 		 										14		ļ		
0.1																①レッスン開 ②屋の問題	始、5分する	ぎてからの参 いれぬ与た	多加はご遠慮く 行いますので!	ばさい。 まさ・暑さが	学 尤	
21																お願い致し	<i>、</i> ます。					
																③ご使用後の	のマット等に	付着した汗	を拭き取ってし	ゝただく様お	願い	
				2	2:00 閉館		2	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			】 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					
22	2				<u> </u>											→ (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	1	I	11			l I	1	I								

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

人不	スホーツクライシャンプ										ノッスソノロクフム タイムスグシュール										
	10/27(月)			10/28(火)			10/29(水)			10/30(木)			10/31(金)								
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	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
10 100	0 11 15)			10.00 11.00			y											
10 10:3				10:30~11:30			10:30~11:30			10:30~11:15											
	ティス45			健美操		11:00~11:30	ちょっと がんばるヨガ			やさしいエアロ											
	鎌田			山口		アクアウォーク				山口											
11 11:3	0~12:15			ЩН	-	遠藤	夛田														
	肪燃焼			11:45~12:30						11:45~12:30	- 1										
	アロ45			やさしいラテン			10.00 10.00		12:00~12:30	ストレッチ&	\vdash		-			 					
	鎌田			45			12:00~13:00		B・クロール	ポール45 ****											
12				山口	1		ボール エクササイズ		夛田	遠藤 定員30名											
							佐藤		12:45~13:15	†											
13:0	0~14:00						M		・S・バタフライ 夛田												
	¬_L°						13:15~14:00			†											
13	ヨガ						やさしいエアロ			1							1			1	
A	ZUSA					<u> </u>	佐藤]	
			14:00~14:30 B・バタフライ						米沢市]	
14			夛田						運動教室					,,			1]	
														休館							
			14:45~15:30											쇁			4				
			おまかせ																		
15			夛田											日			_			- -	
										ł 			-			l	1			}	
						16:10~															
16						17:00														-	
						Jr.スイミング スクール															
4-						17:10 ~ 18:00															
17						Jr.スイミング															
						スクール															
18						18:10~ 19:00															
						Jr.スイミング															
			10,00 10 45	10.0010 45		スクール	12.5			10.00											
	0~19:45		19:00~19:45 成人	19:00~19:45 美BODY•			19:00~19:45 シンプルステップ			19:00~19:45									有酸素系	脂肪燃焼・カロ!ストレス発散に	J一消費 オススメ
19 ZU	IMBA45		※マスタース゛含	WORK OUT45	-		45			中級エアロ45											
	YUI		夛田	齋藤	1		Chika	-		山口	 								筋力アップ	基礎代謝をアッ 太りにくい体つぐ	ブさせて (りにオススメ
20:0	0~20:30			20:00~20:30																	
イーシ	ジーステップ YUI			ポールストレッチ30 齋藤	1														調整系	美しく、健康的な機能改善にオス	が本つくり スメ
20	101			尿		 		1													
																			スイム	泳ぎを覚えたい 基本から習 う こ	とが出来ます。
																O L - : ==	146 = 17 1 -		<u> </u>	·	
21																①レッスン開 ②配の問題	9始、5分する わぬ気をかる	さてからのす ひかぬ与た	参加はご遠慮く 行いますので!	たさい。 卑さ・星ヶヶ	等 多
21																お願い致し	たが、これで収り、ます。	とうなめて	コン・チャンで	≪℃ 有で刈	 そで
																③ご使用後の	のマット等に	付着した汗	を拭き取ってし	ハただく様お	願い
	25	2:00 閉館		2	2:00 閉館		2	2:00 閉館		2	2:00 閉館					致します。	北/ノ ロ ュラ・リ	አ መታነ	つい しの劫ょ	セスナ ユチ ゙	\+ <u>*</u>
22		DAIN CO.			UZIN			UNIND	1		00 MIND					仏風帯の症	び(くしやみ*	に啖ノ、3/.5` 凩難)があ <i>!</i>	℃以上の熱が る方の参加は。	ののク、強い 一读虚下さい	いたのさ ハ
																(であば <i>/</i> 心	ロしていて収	四大はノハ・の)へ	のノ」マノシアルにより	一点は「で	-0