

スポーツクラブジャンプ

10/13(月)				10/14(火)			10/15(水)			10/16(木)			10/17(金)			10/18(土)			10/19(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															
10																																				
11				10:30～11:30 健美操 山口			11:00～11:30 アクアダンベル 遠藤			10:30～11:15 やさしいエアロ 山口			11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東			10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 高野																				
	11:00～11:45 ピラティス45 鎌田																		米沢市 運動教室			11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東														
12	12:00～12:45 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田															※コーチ変更 11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 丸川																				
				11:30～12:00 B・クロール 夢田																																
13																13:00～13:45 ピラティス45 鎌田			13:00～13:30 S・クロール 夢田			13:00～14:00 メニュー マスターズ			13:00～13:45 イージーステップ 45 YUI											
																			13:45～14:15 B・バタフライ 夢田																	
14	14:00～15:00 かなりガンバル ヨガ60 夢田									米沢市 運動教室			米沢市 運動教室												14:00～14:45 ZUMBA45 YUI											
15	15:15～16:00 BODY STEP45 MARU																								15:00～15:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川											
																						15:10～ 16:00 Jr.スイミング スクール														
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						17:10～ 18:00 Jr.スイミング スクール					
18																																				
	18:30 閉館																											18:30 閉館								
19				19:00～19:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤						19:00～19:45 シンプルステップ 45 Chika						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					
																															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 ポールストレッチ30 齋藤												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		
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

10/20(月)				10/21(火)				10/22(水)				10/23(木)				10/24(金)				10/25(土)				10/26(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																			10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 高野										
					10:30～11:15 やさしいエアロ 山口			11:00～11:30 腰痛体操 遠藤		10:30～11:30 健美操 山口			11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東																
11																							米沢市 運動教室				米沢市 運動教室		
12																								12:30～12:45 BCテック					
13			休館日																				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जीステップ 45 YUI		
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													

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。

- 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

10/27(月)				10/28(火)			10/29(水)			10/30(木)			10/31(金)								
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 ピラティス45 鎌田			10:30～11:30 健美操 山口		11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤	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											
11																					
	11:30～12:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口						11:45～12:30 ストレッチ & ボール45 遠藤 定員30名											
12							12:00～13:00 ボール エクササイズ 佐藤			12:00～12:30 B・クロール 夢田											
										12:45～13:15 S・バタフライ 夢田											
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA						13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤														
14			14:00～14:30 B・バタフライ 夢田																		
			14:45～15:30 おまかせ 夢田																		
15																					
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	19:00～19:45 ZUMBA45 YUI		19:00～19:45 成人 ※マスターズ含 夢田	19:00～19:45 美BODY・ WORK OUT45 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											
20	20:00～20:30 イージーステップ YUI			20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤																	
21																					
22	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館											

休館日

- 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。