レッスンプログラム タイムスケジュール

スポーソリフ なシャン &											レッスノノロン	774 71L	スクソソユーバ										
	スタジオ1 スタジオ2 プール																11/1(土)		11/2(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	
												1											
10	0																						
																	米沢市					11:00~11:30	
																	運動教室					アクアウォーク 遠藤	
1	1																					ZE NW	
	ا																						
12																			12:30~13:00				
																			B•平泳ぎ 伊東				
																	13:00~13:45		1が来	13:00~13:45			
																	BODY			イージーステップ			
1:	3																COMBAT45			45			
																	片桐			YUI			
						1			1			1 1			1		14:00~14:45			14:00~14:45			
																	ZUMBA45			ZUMBA45			
14	4					_			-											ZUMBA43			
																	片桐	_		YUI			
] [
									1] [15:00~15:45			
																			15:10 ~ 16:00	BODY			
1	5					_			-			-								PUMP45			
																			Jr.スイミンク [*] スクール	MARU			
						_			1										^/ "				
. ا																			16:10 ~ 17:00				
10	б								1			1					16:30~17:15						
																	ラテンエアロ		Jr.スイミンク [*] スクール				
										-													
																	山口		17.10				
1	7																		17:10 ~ 18:00				
•	'																		Jr.スイミンク゛				
																			スクール				
-																							
18	8																						
																				1	8:30 閉館		
												<u> </u>								<u> </u>	םתנא סטיס		
																				+ #4 + -	脂肪燃焼・カロリ	Jー消費	
																				有酸素系	脂肪燃焼・カロ!ストレス発散にな	ナススメ	
19	9					1				 		 											
																				筋力アップ	基礎代謝をアッ 太りにくい体つく	フさせて <i>、</i> りに オ ュュュ	
												 											
																				調整系	美しく、健康的な機能改善にオス	は体つくり	
																					機能改善にオス	スメ	
20	٦																				泳ぎを覚ったい	方にオススメ	
																	2	0:30 閉館		スイム	泳ぎを覚えたい 基本から習うこ。	とが出来ます。	
					-					 		 											
								1									(1)レッスン壁	始、5分すき	学てからの参	シ加はご读庫く	ださい。		
2	1																②扉の開閉	や外気を取った	込む換気を	多加はご遠慮く 行いますので	・・・・ なく星・ち寒	策を	
_																	お願い致し	ます。	,,,,,,,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	- acm	-,	
																	③二使用後	カマット等に	付着した汗	を拭き取ってし	ヽただく様お	願い	
																	致します。			で以上の熱が をまの参加は			
								1									4風邪の症	状(くしゃみく	や咳)、37.5 [°]	℃以上の熱が	ある方、強し	いだるさ	
2	2										_	 					(傑怠感)自	苦しさ(呼吸	困難)がある	る方の参加は	遠慮下さ	1,	
																	/ Lm /m//m// 1/7/			U/J 4/ 5/ //HIO	_ ~E /E / C / V	U	

スポーツクラフジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

	<u> </u>	ノフィンャン	<i>k</i>							<u>レッスソノログ</u>		ンスクンコーノ									
	11/3(月)				11/4(火)		11/5(水)			11/6(木)			11/7(金)			11/8(土)			11/9 (日)		
	スタジオ	1 スタジオ2	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
				ll .																	
10))			10.00 11.00			X			10:30~11:00								
				10:30~11:15			10:30~11:30			10:30~11:30			モーニング ストレッチ30								
	11:00~11	45		やさしいエアロ		11:00~11:30	ちょっと がんばるヨガ			健美操			高野			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			1		11:00~11:30
				山口	4	B・背泳ぎ				山口						米沢市			11:00~12:00		B•平泳ぎ
11	ピラティス	45		1		伊東	夛田			щи						運動教室			ヨガ		伊東
	鎌田			11:45~12:30	-								11:45~12:30	-					MEGUMI		
	12:00~12	45	12:00~12:30				10.00 10.00		12:00~12:30	12:00~12:45			美BODY•						MEGUMI		
	脂肪燃烧	ŧ	B・バタフライ	45			12:00~13:00		B・クロール 夛田	ボスバランス45			WORK OUT45								
12	エアロ4: 鎌田	·	多田	山口	-		ボール エクササイズ			遠藤			齋藤								
			12:45~13:45	tl .			上のサザイス		12:45~13:15	定員10名			4								M
			- ^{12:43**} 13:43 泳ぎ納め	l 					S・平泳ぎ 夛田				13:00~13:45		13:00~13:30	13:00~13:45		13:00~14:00	13:00~13:45		13:00~13:30
			練習会60	ll .			13:15~14:00		УЩ				ピラティス45		S・クロール 夛田	BODY			イージーステップ		腰痛体操 遠藤
13	3		一 夛田				やさしいエアロ						鎌田		у н	COMBAT45 片桐		メニュー	45 YUI		及正川本
	M			1			佐藤						- NIC	1	13:45~14:15	71.113	1	マスターズ			13:45~14:15
	14:00~15	00						米沢市							・ S・背泳ぎ 夛田	14:00~14:45			14:00~14:45		アクアダンベル 遠藤
14	ー リョガ							運動教室								ZUMBA45			ファットバーン エアロ45		
14																片桐			YUI		
	AZUSA																		√ 15:00~15:15		
				ll .															BSテック		
15	j																	15:10~ 16:00	15.00 10.15		
				ll .														Jr.スイミング	15:30~16:15 BODY		
	_			 														スクール	STEP45		
				ll .		16:10~			16:10~			16:10~			16:10~			16:10~	MARU		
16	s			1		17:00			17:00			17:00			17:00	10.00 - 17.15		17:00			
				ll .		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			Jr.スイミンク [*] スクール	16:30~17:15 ラテンエアロ		Jr.スイミンク [*] スクール			
	-			┨├───												山口					
				ll .		17:10~			17:10~			17:10~			17:10~	щн	-	17:10~			
17	' 			1		18:00			18:00			18:00			18:00			18:00			
				ll .		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			Jr.スイミンク [*] スクール			Jr.スイミンク゛ スクール			
				1										İ							
						18:10~ 19:00			18:10~ 19:00			18:10~ 19:00			18:10~ 19:00						
18		10.00 884	5	1		19:00 Jr.スイミング			19:00 Jr.スイミンク*			19:00 Jr.スイミング			19:00 Jr.スイミンク*					0 00 88	
		18:30 閉館	i			スクール			スクール			スクール			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						有酸素系	脂肪燃焼・カロリ	リー消費
19				エアロサーキット 45			シンプルステップ 45	? 		ZUMBA45			BODY PUMP45						70000000000000000000000000000000000000	ストレス発散に	オススメ
13				齋藤			Chika			YUI			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
				200000000000000000000000000000000000000						y					成人 ※マスターズ含				77777777	太りにくい体つく	くりにオススメ
				~20:00~20:30 ポールストレッチ30						20:00~20:30 イージーステップ					夛田				調整系	美しく、健康的な	な体つくり
20)			齋藤						YUI									11/3 III >11	機能改善にオス	ベスメ
				ll .												2	0:30 閉館		スイム	泳ぎを覚えたい 基本から習うこ	方にオススメ
	-			 																公平かり百り に	こが山木まり。
																①レッスン開	始、5分すき	ぎてからの参	泳加はご遠慮く	ださい。	
21	l			-												②扉の開閉	や外気を取っ	込む換気を	行いますので	寒さ・暑さ対	策を
																お願い致し	ょます。 のマット生に	仕美したに	たぜキ丽って	\ただ/揺れ	・「西」、
	 															致します。	いィット寺に	で 値しに汁	を拭き取ってし	・バンバスへ	別以し、
				2	2:00 閉館		2	22:00 閉館		2	2:00 閉館		2	2:00 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					
22	2															(倦怠感)息	苦しさ(呼吸	困難)がある	5方の参加は	ゴ遠慮下さい	,1 ₀

<u>レッスンプログラム タイムスケジュー</u>ル スポーツクラブジャンプ 11/10(月) 11/11(火) 11/12(水) 11/13(木) 11/14(金) 11/16(日) 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 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 プール プール 10:30~11:30 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:30 ストレッチ& やさしいエアロ ちょっと ポール45 健美操 11:00~11:30 がんばるヨガ 山口 米沢市 米沢市 遠藤 ビギナー 山口 定員30名 運動教室 運動教室 夛田 遠藤 11:45~12:15 11:45~12:30 11:45~12:30 ストレッチ30 やさしいラテン エアロサーキット 12:00~12:30 12:00~13:00 遠藤 45 B・クロール 山口 夛田 齋藤 ボール エクササイズ 12:45~13:15 佐藤 S・バタフライ 13:00~13:30 13:00~13:45 13:00~13:45 13:00~13:30 13:00~13:45 夛田 13:00~14:00 B・背泳ぎ B・バタフライ 美BODY• BODY -ジーステップ 13:15~14:00 夛田 WORK OUT45 COMBAT45 メニュー やさしいエアロ 齋藤 片桐 YUI マスターズ 佐藤 13:45~14:15 S・平泳ぎ 米沢市 14:00~14:45 14:00~14:45 夛田 運動教室 ZUMBA45 ZUMBA45 片桐 YUI 15:00~15:45 日 15:10~ PUMP45 16:00 MARU Jr.スイミンク スクール 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 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 齋藤 Chika MARU 基礎代謝をアップさせて 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。

スホーツクラ	フブシャンプ	5			スポーツクラブジャンプ										. <u></u>							
11/17(月)			1	11/18(火)		11/19(水)			レッスソプログラム タイムスケジュー/ 11/20(木)			11/21(金)			11/22(土)			11/23(日)				
	スタジオ2	プール	スタジオ1		プール	スタジオ1		プール		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			y									10:30~11:00										
10:30~11:15			10:30~11:15			10:30~11:30						モーニンク ストレッチ30										
ピラティス45	撮		やさしいエアロ			ちょっと						高野										
鎌田	影	11:00~11:30 B·平泳ぎ	山口		11:00~11:30 アクアダンベル	がんばるヨガ									米沢市					11:00~11:30 B・平泳ぎ		
11 11:30~12:15		伊東			遠藤	夛田									運動教室					伊東		
脂肪燃焼			11:45~12:30									11:45~12:30	_									
エアロ45			やさしいラテン					12:00~12:30				美BODY•										
鎌田 			45			12:00~13:00		S・背泳ぎ				WORK OUT45										
12			山口			ボール		夛田	·			齊藤						-				
M						エクササイズ 佐藤		12:45~13:15	·			M										
13:00~14:00						1左膝		S・クロール 夛田				13:00~13:45		13:00~13:30	13:00~13:45		13:00~14:00	13:00~13:45				
				撮		13:15~14:00		夕田	· I			ピラティス45		S・平泳ぎ 夛田	BODY			イージーステップ				
13 ヨガ				影	13:30~14:00							鎌田		УЩ	COMBAT45 片桐		メニュー	45 YUI				
AZUSA					B・背泳ぎ 伊東	佐藤						NIV PM	撮	13:45~14:15	71 117	<u> </u>	マスターズ	101				
		14:00~14:30 B・バタフライ						米沢市					影	B・クロール 夛田	14:00~14:45			14:00~14:45				
14		多田						運動教室							ZUMBA45			ファットバーン エアロ45				
14										休					片桐			YUI				
		14:45~15:45								休館日								1				
		泳ぎ納め																15:00~15:30 ストレッチ30				
15		練習会60								🛱							15:10~ 16:00	高野				
		夛田															Jr.スイミンク゛ スクール					
										_												
					16:10~			16:10~	•					16:10~			16:10~					
16					17:00			17:00						17:00	16:30~17:15		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	ラテンエアロ		Jr.スイミンク゛ スクール					
															山口							
					17:10~			17:10~						17:10~		-	17:10~					
17					18:00			18:00						18:00			18:00					
					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					
	İ																<u>'</u>					
10					18:10~ 19:00			18:10~ 19:00						18:10~ 19:00								
18					Jr.スイミング			Jr.スイミング						Jr.スイミンク [*]				4	8:30 閉館			
					スクール			スクール						スクール					0.00 闭路			
19:00~19:45 BODY		19:00~19:45 成人	19:00~19:45 エアロサーキット			19:00~19:45						19:00~19:45 BODY						有酸素系	脂肪燃焼・カロリストレス発散にな	ノー消費		
19 COMBAT45		成人 ※マスターズ含				シンプルステップ 45						PUMP45		19:30~20:15								
片桐	-	夛田	齋藤			Chika						MARU	4	19:30~20:15 成人				筋力アップ	基礎代謝をアッ 太りにくい体つく	プさせて (リニ オ フフィ		
20:00~20:30	-		20:00~20:30			20:00~20:30								※マスタース゛含								
骨盤ヨガ			ポールストレッチ30			ZUMBA30								夛田				調整系	美しく、健康的な機能改善にオス	は体つくり スメ		
20 片桐			齊藤			Chika																
															2	0:30 閉館		スイム	泳ぎを覚えたい 基本から習うこ	万にオススメ とが出来ます。		
	+																					
															①レッスン開 ②扉の開閉	始、5分すき	てからの参	加はご遠慮く	ださい。	hdr de		
21	1														②扉の開閉・お願い致し	や外気を取る ませ	△む換気を	けいますので!	寒さ・暑さ対:	策を		
															の願い致し	・ムッ。 のマット等に	付着した汪	を拭き取ってし	ハただく様お	願い		
	00.00 BB&		0.0			•									致します。							
	22:00 閉館		2	2:00 閉館		2:	2:00 閉館					2	2:00 閉館		④風邪の症	状(くしゃみも	ウ咳)、37.5° ロ#\ ***	C以上の熱が	ある方、強し	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

スホーツグライシャンプ									-	レッスソノロクラム ダイムスグジュール												
	11/24(月) スタジオ1 スタジオ2 プール			11/25(火)			11/26(水)			11/27(木)				11/28(金)	1 0	11/29(土)			11/30(日)			
	スタジオ1	スタジオ2 	ブール	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	ブール	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			10:30~11:30			10.00 11.00			10:30~11:15									
				ストレッチ30 丸川			ちょっと			10:30~11:30			ストレッチ&			M						
	11:00~11:45		11:00~11:30	ኦርлі			がんばるヨガ			健美操			ポール45 遠藤			11:00~12:00						
۱.,	ピラティス45		B・背泳ぎ 伊東				夛田			山口			定員30名	1		ヨガ						
"	鎌田			11:30~12:15												コル						
				美BODY• WORK OUT45)						11:45~12:30 エアロサーキット			MEGUMI						
	12:00~12:45 脂肪燃焼		12:00~12:30 S・バタフライ	丸川			12:00~13:00		12:00~12:30 S・背泳ぎ	12:00~12:45			45									
12	エアロ45	 	夛田				ボール		夛田	ボスバランス45			齊藤									
	鎌田		12:45~13:30				エクササイズ		12:45~13:15	<mark>遠藤</mark> 定員10名												
			おまかせ				<u>佐藤</u>		S・クロール 夛田	727.1			13:00~13:45		13:00~13:30	13:00~13:45		13:00~14:00				
			多田				13:15~14:00	1	夕田				美BODY•		B・クロール 夛田	BODY						
13			<i>></i> H				やさしいエアロ						WORK OUT45 齋藤		У н	COMBAT45 片桐		メニュー				
	V						佐藤							撮	13:45~14:15 B・バタフライ			マスターズ				
	14:00~15:00								米沢市					影	B・バタフライ 夛田	14:00~14:45				[
14	ヨガ								運動教室							ZUMBA45				<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>		
																片桐				休 館		
	AZUSA																			館		
																				日		
15																				"		
						16:10~			16:10~			16:10~			16:10~							
16						17:00			17:00			17:00			17:00	16:30~17:15				-		
						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	ラテンエアロ						
																山口						
17						17:10~ 18:00			17:10~ 18:00			17:10~ 18:00			17:10~ 18:00							
' '						Jr.スイミング			Jr.スイミンク・			Jr.スイミンク*			Jr.スイミング							
		1				スクール			スクール			スクール		<u> </u>	スクール							
۱.,						18:10~ 19:00			18:10~ 19:00			18:10~ 19:00			18:10~ 19:00							
18		18:30 閉館				Jr.スイミング			Jr.スイミング			Jr.スイミンク [*]			Jr.スイミンク*							
		10:30 別既				スクール			スクール			スクール			スクール							
				19:00~19:45 美BODY•			19:00~19:45 シンプルステップ			19:00~19:45			19:00~19:45 BODY						有酸素系	脂肪燃焼・カロリストレス発散に	ノー消費 オススメ	
19		1		WORK OUT45 恋磁			45			中級エアロ45			STEP45 MARU		19:30~20:15							
				齋藤			Chika			山口			MAKU	1	成人				筋力アップ	基礎代謝をアッ 太りにくい体つく	ノeぜ (りにオススメ	
				20:00~20:30 ポールストレッチ30			20:00~20:30 ZUMBA30								※マスタース [*] 含 夛田				調整系	美しく、健康的な	は体つくり	
20		1		齋藤			Chika													機能改善にオス	スメ	
																2	0:30 閉館		スイム	泳ぎを覚えたい 基本から習うこ。	方にオススメ とが出来ます。 	
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						
00	22:00 閉館				2	2:00 閉館		2	2:00 閉館		2	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								
														── (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。								