

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

																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
10																					
11																米沢市 運動教室					11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤
12																		12:30～13:00 B・平泳ぎ 伊東			
13																13:00～13:45 BODY COMBAT45 片桐			13:00～13:45 イージーステップ 45 YUI		
14																14:00～14:45 ZUMBA45 片桐			14:00～14:45 ZUMBA45 YUI		
15																		15:10～ 16:00 Jr.スイミング スクール	15:00～15:45 BODY PUMP45 MARU		
16																16:30～17:15 ラテンエアロ 山口		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																					
19																			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	
20																			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	
21																			調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ	
22																			20:30 閉館	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

レッスンプログラム タイムスケジュール

	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	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																					
11	11:00～11:45 ピラティス45 鎌田			10:30～11:15 やさしいエアロ 山口		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東	10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田			10:30～11:30 健美操 山口			10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 高野			米沢市 運動教室				11:00～12:00 ヨガ MEGUMI	11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東
12	12:00～12:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		12:00～12:30 B・バタフライ 夢田	11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口			12:00～13:00 ポール エクササイズ 佐藤		12:00～12:30 B・クロール 夢田	12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名			11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤								
			12:45～13:45 泳ぎ納め 練習会60 夢田						12:45～13:15 S・平泳ぎ 夢田					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	13:00～14:00 メニュー マスターズ		13:00～13:45 イージーステップ 45 YUI	13:00～13:30 腰痛体操 遠藤
13							13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤	米沢市 運動教室							13:45～14:15 S・背泳ぎ 夢田		14:00～14:45 ZUMBA45 片桐				13:45～14:15 アクアダンベル 遠藤
14	14:00～15:00 ヨガ AZUSA																			14:00～14:45 ファットバーン エアロ45 YUI	
15																			15:10～ 16:00 Jr.スイミング スクール	15:00～15:15 BSテック	
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	16:30～17:15 ラテンエアロ 山口		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				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																		18:30 閉館		
19				19:00～19:45 エアロサーキット 45 齋藤			19:00～19:45 シンブルステップ 45 Chika			19:00～19:45 ZUMBA45 YUI			19:00～19:45 BODY PUMP45 MARU			19:30～20:15 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	
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								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	
21																			調整系	美しく、健康的な体づくり 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			20:30 閉館			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出来ます。	

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。

©2025 11/9/2024

- 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

[illegible]

スポーツクラブジャンプ				LESSONプログラム タイムスケジュール																	
11/17(月)				11/18(火)			11/19(水)			11/20(木)			11/21(金)			11/22(土)			11/23(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 ピラティス45 鎌田	撮影		10:30～11:15 やさしいエアロ 山口			10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田						10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 高野			米沢市 運動教室					
11	11:30～12:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田		11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東			11:00～11:30 アクアダンベル 遠藤															11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東
12				11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口			12:00～13:00 ボール エクササイズ 佐藤			12:00～12:30 S・背泳ぎ 夢田			11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤								
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA				撮影		13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤						13:00～13:45 ピラティス45 鎌田		13:00～13:30 S・平泳ぎ 夢田	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 イージーステップ 45 YUI		
14			14:00～14:30 B・バタフライ 夢田			13:30～14:00 B・背泳ぎ 伊東			米沢市 運動教室						撮影	13:45～14:15 B・クロール 夢田		14:00～14:45 ZUMBA45 片桐		14:00～14:45 ファットバーン エアロ45 YUI	
15			14:45～15:45 泳ぎ納め 練習会60 夢田																		15:00～15:30 ストレッチ30 高野
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			
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			
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			
19	19:00～19:45 BODY COMBAT45 片桐		19:00～19:45 成人 ※マスターズ`含 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						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	
20	20:00～20:30 骨盤ヨガ 片桐			20:00～20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00～20:30 ZUMBA30 Chika								19:30～20:15 成人 ※マスターズ`含 夢田				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	
21																			調整系	美しく、健康的な体づくり 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 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

レッスンプログラム タイムスケジュール

11/24(月)				11/25(火)				11/26(水)				11/27(木)				11/28(金)				11/29(土)				11/30(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 丸川					 10:30～11:30					 10:30～11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名				 11:00～12:00								
	11:00～11:45 ピラティス45 鎌田											11:30～12:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川																	
11																													
12	12:00～12:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			12:00～12:30 S・バタフライ 夢田																									
13																													
14	14:00～15:00 ヨガ AZUSA																												
15																													
16																													
17																													
18																													
	18:30 閉館																												
19																													
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。