

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)				11/15(土)				11/16(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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

レッスンプログラム タイムスケジュール

- 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

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						
10	10:30～11:15 ピラティス45 鎌田		撮影		11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東		10:30～11:15 やさしいエアロ 山口				11:00～11:30 アクアダンベル 遠藤		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						11:45～12:30 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						11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤															
12																																		
	※休 講																																	
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA								撮影		13:30～14:00 B・背泳ぎ 伊東		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				13:00～13:45 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					
																							13:45～14:15 B・クロール 夢田											
14					14:00～14:30 B・バタフライ 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																									16:30～17:15 ラテンエアロ 山口									
17																																		
18																																		
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 シンプルステップ 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			
	20:00～20:30 骨盤ヨガ 片桐												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			
20							20:00～20:30 ポールストレッチ30 齋藤																								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																																		
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

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 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					 11:00～12:00 ヨガ MEGUMI							
	11:00～11:45 ピラティス45 鎌田				11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東																								
11							11:30～12:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川					 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						13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤			13:00～13:30 B・クロール 夢田		13:00～14:00 メニュー マスターズ			
	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								12:45～13:15 S・クロール 夢田																
12												 13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤					 13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤			13:45～14:15 B・バタフライ 夢田		14:00～14:45 ZUMBA45 片桐							
	12:45～13:30 おまかせ 夢田																												
13																													
14	14:00～15:00 ヨガ AZUSA																												
15																													
16																													
17																													
18																													
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。