<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

スポーツクラブジャンプ									<u>レッスンプロ</u>	ブラム タイレ	ムスケジュール	V									
11/17(月)			11/18(火)			11/19(水)			11/20(木)			11/21(金)			11/22(土)			11/23(日)			
スタジ	ナ1 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		プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ2	プール	
1.0												√ 10:30~11:00									
10:30~1	:15		10:30~11:15			10:30~11:30						・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・									
ピラティス	撮 撮		やさしいエアロ			ちょっと						高野									
鎌田		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		伊東			遠藤	夛田									運動教室					伊東	
11:30~1																					
脂肪燃 エアロ			11:45~12:30			ý						11:45~12:30									
鎌田			やさしいラテン 45			12:00~13:00		12:00~12:30 S・背泳ぎ				美BODY• WORK OUT45									
12			山口			ボール		夛田				齋藤									
						エクササイズ			.]												
※休						佐藤		12:45~13:15 S・クロール				y)			
13:00~1	4:00					∑		夛田				13:00~13:45		13:00~13:30 S·平泳ぎ	13:00~13:45 BODY		13:00~14:00	13:00~13:45 イージーステップ			
13				撮	10.00	13:15~14:00				_		ピラティス45		夛田	COMBAT45		メニュー	45			
				影	13:30~14:00 B・背泳ぎ	1 (200 –) –						鎌田		10 15 14 15	片桐			YUI			
AZUS	A \	14.00 11.05			伊東	佐藤				4			撮	13:45~14:15 B・クロール	1400 1415		マスターズ	14.00 44.45			
		14:00~14:30 B・バタフライ						米沢市					影	夛田	14:00~14:45			14:00~14:45 ファットバーン			
14		夛田						運動教室		┨╻╻					ZUMBA45			エアロ45			
										休館					片桐	_		YUI			
		14:45~15:45								館		-						15:00~15:30			
		泳ぎ納め 練習会60															15:10~	ストレッチ30 高野			
15										日							16:00	高野			
		夛田															Jr.スイミンク [*] スクール				
		1								-							^/ "				
					16:10~			16:10~	1					16:10~			16:10~				
16					17:00			17:00		-				17:00	10.00 - 17.15		17:00				
					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		.,				
					17:10~			17:10~						17:10~	ЩП	1	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				
		+		<u> </u>		—	<u> </u>						<u> </u>								
					18:10~			18:10~						18:10~							
18					19:00			19:00						19:00							
					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		
19:00~1		19:00~19:45	19:00~19:45			19:00~19:45						19:00~19:45							能肪燃性•カロI	」—消費	
BODY		成人 ※77 <i>5</i> -7*会	エアロサーキット 45			シンプルステップ						BODY						有酸素系	脂肪燃焼・カロリストレス発散にな	ナススメ	
19 COMBA		_ ※マスターズ含 夛田	45 齋藤			45 Chika						PUMP45 MARU		19:30~20:15				<i>h</i> 1 — °	基礎代謝をアップ	プさせて	
Y			Y NA INT	1		Ju	1						1	成人 ※マスターズ含				筋力アップ	基礎代謝をアッ 太りにくい体つく	りにオススメ	
20:00~2	0:30		20:00~20:30			20:00~20:30								一 多田				=□ th ブ	美しく、健康的な	は体つくり	
骨盤3			ポールストレッチ30 齋藤			ZUMBA30 Chika												調整系	機能改善にオス	スメ	
20 万柳			,,,,,,,,															7.71	泳ぎを覚えたい	方にオススメ	
															2	0:30 閉館		スイム	基本から習うこと	とが出来ます。	
															(A)		***		·		
01															①レッスン院 ②配の問題	別労、5分する わめ与たかさ	「(かりの参 入か場与た	が加はご遠慮く 行いますので!	ださい。 全士・星士 ン ・	等 を	
21															お願い致し	たソアメビタス .ます、	ひい 突えで1	コッチャッグ	灰С⁻石С刈.	፠፞፞፞፞	
		<u> </u>		<u></u>			<u> </u>								③ご使用後の	のマット等に	付着した汗	を拭き取ってし	ヽただく様お	願い	
22.00 明鏡				0	2:00 閉館							致します。									
22	22:00 閉館 22:00 閉館				2	2.00 才昭					2	22:00 閉館					5℃以上の熱がある方、強いだるさ る方の参加はご遠慮下さい。				
22															(11を息感)息	古しさ(呼吸	四乗)かめる	の力の参加は	- 湿慮 りさい	۰,	

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

スホーツグラスシャンプ										レッスソノログ		ンスクンコーノ								44 (00 (🗖)				
	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)			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	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	-					10:30~11:15	-										
				ストレッチ30						10:30~11:30			ストレッチ&											
	11:00~11:45		11:00~11:30	丸川			ちょっと がんばるヨガ			健美操			ポール45			11:00~12:00								
	ピラティス45		B・背泳ぎ 伊東				夛田			山口			遠藤 定員30名	†										
11	鎌田		17 米	11:30~12:15												ヨガ								
	MV III	1		美BODY• WORK OUT45			M						11:45~12:30			MEGUMI								
	12:00~12:45		12:00~12:30	丸川			12:00~13:00		12:00~12:30	12:00~12:45			エアロサーキット 45											
12	脂肪燃焼 エアロ45		S・バタフライ 夛田				ボール		S・背泳ぎ 夛田	ボスバランス45			齋藤											
'2	鎌田						エクササイズ			遠藤														
			12:45~13:30				佐藤		12:45~13:15 S・クロール	定員10名														
			おまかせ				X		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			夛田				13:15~14:00			.			WORK OUT45		夛田	COMBAT45		メニュー						
	0.4						やさしいエアロ						齊藤 票藤		13:45~14:15	片桐		マスターズ						
	14:00~15:00	-					佐藤		本治士					撮影	B・バタフライ 多田	14:00~14:45				┨				
									米沢市 運動教室					**/		ZUMBA45								
14	ヨガ							+ -	~							片桐				│ 休 │				
	AZUSA															7 [1]	1			休 館				
																				鬼				
15																				日				
13																								
		+																		-				
10						16:10~ 17:00			16:10~ 17:00			16:10~ 17:00			16:10~ 17:00									
16						Jr.スイミング			Jr.スイミンク・			Jr.スイミンク [*]			Jr.スイミンク	16:30~17:15] [
						スクール			スクール			スクール			スクール	ラテンエアロ								
						17:10~			17:10~			17:10~			17:10~	山口								
17						18:00			18:00			17:10~			18:00									
						Jr.スイミング スクール			Jr.スイミンク [*] スクール			Jr.スイミング スクール			Jr.スイミンク [*] スクール									
		1																						
						18:10~ 19:00			18:10~ 19:00			18:10~ 19:00			18:10~ 19:00									
18		10.20 明紀				Jr.スイミング			Jr.スイミンク*			19.00 Jr.スイミング			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 美BODY•			19:00~19:45			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	J一消費 +ファメ			
19				WORK OUT45			シンプルステップ 45	<u> </u>		中級エアロ45			STEP45		19:30~20:15									
				齋藤			Chika	-		山口			MARU	-	成人				筋カアップ	基礎代謝をアッ 太りにくい体つく	プさせて くりにオススメ			
				20:00~20:30			20:00~20:30								※マスタース [*] 含 多 田					美しく、健康的な				
				ポールストレッチ30 齋藤			ZUMBA30 Chika								УШ				調整系	機能改善にオス	ススメ			
20																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			
		1															DATES CO.			基本から皆つこ	とか出来ます。			
													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。											
21	21												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。											
																の願い致し	みょ。 カマット等に	付着した汗	を拭き取ってし	ハただく様お	願い			
				0	2.00 門会		0	2:00 閉館		22:00 閉館			22:00 閉館			致します。								
22	22:00 閉館				2	2:00 闭贴		2	2:00 闭雎		2	.2:00 闭路		(偽魚感) 自	伏(くしゃみも	(しゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ さ(呼吸困難)がある方の参加はご清慮下さい								
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				,						─ (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。										