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>レッスンプロク</u>	ブラム タイル	ムスケジューノ	し									
12/1(月)			12/2(火)				12/3(水)		12/4(木)			12/5(金)			12/6(土)			12/7(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	
	.,,,,,	777772	7 //	777731	777772	7 70	777731	77772	7 70	7,77,71	7,77,72	7 70	77771	777772	7 //	77771	7,77,72	7 /0	777731	7,777,2		
10	30~11:15						10:30~11:30			10.00 11.15			¥ 10:30~11:00 モーニング							+\+-	:bl)	
				10:30~11:30			10:30~11:30			10:30~11:15			ストレッチ30							(2)	_0,0	
ک کا	ラティス45			健美操			ちょっと			やさしいエアロ			高野			×						
	鎌田			(是天)木		11:00~11:30	がんばるヨガ			山口						11:00~11:45			11:00~11:45			
1.1		1		山口		B・背泳ぎ 伊東	夛田									ストレッチ& ポール45			バレトン®45			
111 11:	30~12:15					15 514				M					11:30~12:00	ホール45 遠藤			RUA			
	旨肪燃焼			11:45~12:30						11:45~12:15			11:45~12:30	†	B・平泳ぎ 伊東	定員30名	1		NOA			
	エアロ45			やさしいラテン					12:00~12:30	ストレッチ30			美BODY•		17 果							
	鎌田	-		45			12:00~13:00		B・クロール	遠藤	-		WORK OUT45									
12				山口			ボール		夛田				齋藤	-								
							エクササイズ		10 15 10 15													
							佐藤		12:45~13:15 S•平泳ぎ				X)			
13:	:00 ~ 14:00						V		夛田				13:00~13:45		13:00~13:30 S・クロール	13:00~13:45		13:00~14:00	13:00~13:45			
	-1-x						13:15~14:00						ピラティス45		多田	BODY COMBAT45			イージーステップ 45			
13	ヨガ						やさしいエアロ						鎌田			片桐		メニュー	YUI			
	AZUSA						佐藤						W H	†	13:45~14:15	7 1 179	†	マスターズ	101			
			14:00~14:30	 			12114							+	・ S・背泳ぎ	14:00~14:45			14:00~14:45			
			B・バタフライ												夛田	ZUMBA45			ZUMBA45			
14			夛田											1								
																片桐			YUI			
			14:45~15:45																15.00 15.15			
			泳ぎ納め																15:00~15:45 BODY			
15			練習会60															15:10~ 16:00	STEP45			
13			夛田															Jr.スイミンク	MARU			
																		スクール				
						16:10~			16:10~			16:10~			16:10~			16:10~				
16						17:00			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			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				
									.,, .,			.,,										
						17:10~			17:10~			17:10~	•		17:10~	山口		17:10~				
17						18:00			17:10~			17:10~			18:00			18:00				
						Jr.スイミング			Jr.スイミング スクール			Jr.スイミンク・			Jr.スイミンク* スクール			Jr.スイミング				
						スクール			スクール			スクール			スクール			スクール				
18																				0.00 884		
																			1	8:30 閉館		
19:	:00~20:00			19:00~19:45			19:00~19:45			19:00~19:45			19:00~19:45		19:00~19:45					化吐燃体 ㅗㅜ:	1沿弗	
				エアロサーキット			シンプルステップ						BODY		成人				有酸素系	脂肪燃焼・カロ! ストレス発散に	ノー 冲貨 オススメ	
19 11	:事帰りの ラックスヨガ			45		-	45			ZUMBA45			PUMP45		※マスタース 含							
9.				齊藤			Chika			YUI	4		MARU	4	夛田				筋力アップ	基礎代謝をアッ 太りにくい体つく	プさせて	
	夛田			20.00 00.00						y										太りに(い体)、	(9)27 ///	
				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	,								調整系	美しく、健康的な	は体つくり	
20				齋藤						YUI									間を大	機能改善にオス	ペスメ	
																2	0.20 門台		7 / 1	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		 			 									†		②扉の開閉・	や外気を取る	込む換気を	行いますので!	寒さ・暑さ対	策を	
																お願い致し	より。 カフット生に	// / / / / / / / / / / / / / / / / / /	た付き取って	ヽナーナニノナギ ナヘ	西西()	
																③こ使用後の	ハイルト寺に	り有しに汁	を拭き取ってし	いこにく体お	原貝し、	
	2:	2:00 閉館		2	2:00 閉館		2	2:00 閉館		2	22:00 閉館			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						
22		1			1											(保食威)自	苦しさ(呼吸)	、マル、3/.3 凩難)があ <i>2</i>	る方の参加は:	がなり、強い), '''-'0'C	
			1								\ rus /e& / f@\		M XE / 10 '00) (ALI ALE MINIO	参加はご遠慮下さい。							

スポーツクラフジャンフ

レッスンプログラム タイムスケジュール

<u>スポーツクラスシャンプ。</u>										<u>レッスンフロク</u>		ン人グジューノ										
	12/8(月)			12/9(火)			12/10(水)			12/11(木)			12/12(金)			12/13(土)			12/14 (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	10.00 11.15))			10.00 11 15									
	10:30~11:15			10:30~11:15						10:30~11:30			10:30~11:15 ストレッチ&									
	ピラティス45			やさしいエアロ		<u>V</u>				健美操			ポール45					11.00.11.00	y		11 00 11 00	
	鎌田	4		山口		11:00~11:30 ビギナー							遠藤					11:00~11:30 アクアウォーク	11:00~12:00		11:00~11:30 アクアダンベル	
111	11.00 10.15					遠藤				山口			定員30名					遠藤	ヨガ		遠藤	
	11:30~12:15 脂肪燃焼			11.45 10.00									11.45 10.00									
	エアロ45			11:45~12:30 やさしいラテン						10.00 10.45			11:45~12:30 エアロサーキット		11 00 11 00				MEGUMI			
	鎌田	4		45						12:00~12:45			45		11:00~11:30 B・背泳ぎ							
12				山口						ボスバランス45	·		齋藤		伊東					\$it=8	br 📙	
										遠藤										(2)		
)									定員10名			10.00 - 10.45		10.00.10.00	10.00 - 10.45			10.00 - 10.45			
	13:00~14:00												13:00~13:45 美BODY•		13:00~13:30 S•平泳ぎ	13:00~13:45 BODY		13:00~14:00	13:00~13:45			
13	ヨガ							4					WORK OUT45		夛田	COMBAT45		メニュー	バレトン®45			
													齊藤		13:45~14:15	片桐	_	マスターズ	RUA			
	AZUSA		14:00~14:30			14:00~14:30		4							S・バタフライ	14:00~14:45		マスダース				
			B・クロール			B∙背泳ぎ									夛田							
14			夛田			伊東										ZUMBA45						
								休								片桐	4					
			14:45~15:45					館											15:00~15:45			
			泳ぎ納め															15:10~	BODY			
15			練習会60					日										16:00	PUMP45			
			夛田															Jr.スイミンク [*] スクール	MARU			
								-		,								X7=N				
						16:10~						16:10~			16:10~			16:10~				
16						17:00						17:00			17:00			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		Jr.スイミンク* スクール				
						X7-1V				 		X7-1V			×7-1/	ラテンエアロ		×7-1/				
						17:10~						17:10~			17:10~	山口	4	17:10~				
17						18:00						18:00			18:00			18:00				
						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			Jr.スイミンク゛ スクール				
						X7-1V						X7-1V			X7=N			X7=N				
18																						
																			1	8:30 閉館		
	19:00~20:00	-		19:00~19:45						10.00 10.15			19:00~19:45		19:00~19:45					<u> </u>		
				19:00~19:45 美BODY•						19:00~19:45			BODY		成人				有酸素系	脂肪燃焼・カロ!ストレス発散に	J一消費 ナススメ	
19	仕事帰りの リラックスヨガ			WORK OUT45						ZUMBA45			STEP45		※マスタース゛含							
				齋藤						YUI	4		MARU		夛田				筋力アップ	基礎代謝をアッ 太りにくい体つぐ	プさせて ′リニ ナ ュラマ	
	夛田			20.0020.20						20.0020.20										ふりにくい 1本 ノ	(9)=7 ///	
				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									調整系	美しく、健康的な機能改善にオス	は体つくり	
20				齋藤						YUI												
																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	
																				本 平かり省つこ	こか山米より。	
																(1)レッスン開	始、5分する	ぎてからのき	多加はご遠慮く	ださい。		
21																②扉の開閉	や外気を取	込む換気を	参加はご遠慮く 行いますので	寒さ・暑さ対	策を	
																お願い致し	<i>、</i> 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							
	22:00 閉館 22:00 閉館								2	22:00 閉館			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						
22										1					(倦怠感)息:	さいしゃみご	てぬハッパ	る方の参加は	めるハ、浊して済庫下さし	ノ		
					1											/ LP /PV /PV / JDV		, —, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	U/J -/ W/JHIO	_ ~E://EX C'V	o	

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 12/15(月) 12/16(火) 12/17(水) 12/18(木) 12/19(金) 12/20(土) 12/21(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 スタジオ1 スタジオ2 プール プール プール **)**10:30∼11:00 10:30~11:15 10:30~11:30 モーニング 10:30~11:15 10:30~11:30 ストレッチ30 ピラティス45 やさしいエアロ ちょっと 高野 健美操 11:00~11:30 11:00~11:30 がんばるヨガ 山口 米沢市 鎌田 B・背泳ぎ B・平泳ぎ 山口 運動教室 夛田 伊東 11:30~12:15 11:30~12:00 B・背泳ぎ 脂肪燃焼 11:45~12:30 11:45~12:30 11:45~12:30 伊東 エアロ45 やさしいラテン ストレッチ& 美BODY• 12:00~12:30 鎌田 12:00~13:00 WORK OUT45 45 ポール45 S・背泳ぎ 山口 夛田 齋藤 定員30名 エクササイズ 12:45~13:15 佐藤 S・クロール 13:00~13:30 13:00~13:45 13:00~13:45 13:00~14:00 夛田 13:00~14:00 B・クロール イージーステップ 13:15~14:00 ピラティス45 夛田 ヨガ メニュー やさしいエアロ 鎌田 YUI マスターズ **AZUSA** 佐藤 13:45~14:15 S・バタフライ 14:00~14:30 14:00~14:45 夛田 B・バタフライ ZUMBA45 夛田 YUI 14:45~15:30 15:00~15:45 おまかせ 日 BODY 夛田 STEP45 MARU 16:10~ 16:10~ 16:10~ 16:10~ 17:00 17:00 17:00 17:00 Jr.スイミンク Jr.スイミング Jr.スイミンク Jr.スイミンク スクール スクール スクール スクール 17:10~ 17:10~ 17:10~ 17:10~ 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 スクール スクール スクール スクール 18:30 閉館 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 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 成人 BODY エアロサーキット BODY 成人 ストレス発散にオススメ シンプルステップ 中級エアロ45 PUMP45 COMBAT45 ※マスターズ含 45 ※マスタース 含 45 Chika 片桐 夛田 齋藤 山口 MARU 夛田 基礎代謝をアップさせて 筋力アップ 太りにくい体つくりにオススメ 20:00~20:30 20:00~20:30 20:00~20:30 美しく、健康的な体つくり 骨盤ヨガ ポールストレッチ30 ZUMBA30 調整系 機能改善にオススメ 齋藤 Chika 片桐 泳ぎを覚えたい方にオススメ 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 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。

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 12/22(月) 12/23(火) 12/24(水) 12/25(木) 12/26(金) 12/27(土) 12/28(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 スタジオ1 スタジオ2 プール 10:30~11:15 10:30~11:30 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:30 ストレッチ& ピラティス45 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 11:00~11:30 11:00~11:3 山口 11:00~12:00 鎌田 遠藤 アクアウォーク B・平泳ぎ B・背泳ぎ 山口 夛田 定員30名 遠藤 ヨガ 11:30~12:15 脂肪燃焼 11:45~12:30 11:45~12:30 **MEGUMI** エアロ45 やさしいラテン エアロサーキット 12:00~12:45 12:00~12:30 鎌田 12:00~13:00 45 B·クロール ボスバランス45 山口 夛田 齋藤 ボール エクササイズ 12:45~13:15 定員10名 12:45~15:3 佐藤 S・バタフライ 13:00~13:30 13:00~13:45 13:00~13:45 13:00~13:45 13:00~14:00 夛田 13:00~14:00 S・背泳ぎ 美BODY• BODY <mark>'ージー</mark>ステップ 13:15~14:00 夛田 **WORK OUT45** COMBAT45 令和 ヨガ メニュー やさしいエアロ 齋藤 片桐 7年 マスターズ **AZUSA** 佐藤 13:45~14:15 S・平泳ぎ 泳ぎ 14:00~14:30 14:00~14:45 14:00~14:45 夛田 B・バタフライ ファットバーン **Xmas** ZUMBA45 夛田 納め エアロ45 片桐 YUI 108本 14:45~15:45 15:00~15:45 泳ぎ納め BODY 練習会60 15:10~ 夛田 PUMP45 16:00 夛田 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 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 18:30 閉館 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 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 成人 シンプルステップ ストレス発散にオススメ ZUMBA45 中級エアロ45 ※マスターズ含 **WORK OUT45** STEP45 ※マスタース 含 基礎代謝をアップさせて 太りにくい体つくりにオススメ 夛田 齋藤 山口 MARU 夛田 Chika 筋力アップ 20:00~20:30 20:00~20:30 20:00~20:30 美しく、健康的な体つくり イージーステップ ポールストレッチ30 ZUMBA30 調整系 機能改善にオススメ 齋藤 YUI Chika 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。 12/29~1/3 年末年始休業 21

22:00 閉館

22:00 閉館

22:00 閉館

22:00 閉館

22:00 閉館

12/29~1/3 年末年始休業 今年もスポーツクラブジャンプを 御利用頂き誠にありがとうございます。 令和8年1月4日(日)より営業致しま す。