

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

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						10:30～11:30 健美操						10:30～11:15 やさしいエアロ						10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 高野													
	鎌田						山口																									
11	11:30～12:15 脂肪燃焼 エアロ45												11:45～12:15 ストレッチ30 遠藤								11:30～12:00 B・平泳ぎ 伊東				11:00～11:45 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名		11:00～11:45 パレトン®45 RUA					
	鎌田																															
12																																
13	13:00～14:00 ヨガ																		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							
	AZUSA																															
14					14:00～14:30 B・バタフライ 夢田																				14:00～14:45 ZUMBA45 片桐		14:00～14:45 ZUMBA45 YUI					
15					14:45～15:45 泳ぎ納め 練習会60 夢田																				15:00～15:45 BODY STEP45 MARU							
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					
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					
18																																
19	19:00～20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 夢田						19:00～19:45 エアロサーキット 45 齋藤						19:00～19:45 ZUMBA45 YUI						19:00～19:45 BODY PUMP45 MARU				19:00～19:45 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					
																											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						20:00～20:30 イージーステップ YUI														調整系 美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ					
21																																
22	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館			

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

	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	 10:30～11:15 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 ビギナー 遠藤			 10:30～11:30 健美操 山口			 10:30～11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名					 11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤	 11:00～12:00 ヨガ MEGUMI		11:00～11:30 アクアダンベル 遠藤	
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								11:45～12:30 エアロサーキット 45 齋藤			11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東						
12												12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名									
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA												13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤		13:00～13:30 S・平泳ぎ 夢田		13:00～14:00 メニュー マスターズ	13:00～13:45 バレトン®45 RUA			
14			14:00～14:30 B・クロール 夢田			14:00～14:30 B・背泳ぎ 伊東															
			14:45～15:45 泳ぎ納め 練習会60 夢田																		
15																		15:10～ 16:00 Jr.スイミング スクール	15:00～15:45 BODY PUMP45 MARU		
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																			18:30 閉館		
19	19:00～20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 夢田			19:00～19:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤						19:00～19:45 ZUMBA45 YUI			19:00～19:45 BODY STEP45 MARU		19:00～19:45 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								調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ		
21																					
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 / 12 14:29

おためし

- 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

[illegible]

スポーツクラフジャンプ

LESSON PROGRAM TIME SCHEDULE

	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	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			10:30～11:15 やさしいエアロ 山口		11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤	10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田		11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東	10:30～11:30 健美操 山口			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		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東	
11	11:30～12:15 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田												11:45～12:30 エアロサーキット 45 齋藤									
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 B・クロール 夢田	12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名			13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤		13:00～13:30 S・背泳ぎ 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 イーゼーステップ 45 YUI		令和7年 泳ぎ納め 108本		
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA						13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤								13:45～14:15 S・平泳ぎ 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					
14			14:00～14:30 B・バタフライ 夢田															15:00～15:45 BODY PUMP45 MARU				
15			14:45～15:45 泳ぎ納め 練習会60 夢田													15:10～16:00 Jr.スイミング スクール						
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				16:30～17:15 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					
18																						
19	19:00～19:45 ZUMBA45 YUI		19:00～19:45 成人 ※マスターズ`含 夢田	19:00～19:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤			19:00～19:45 シンプルステップ 45 Chika			19:00～19:45 中級エアロ45 山口			19:00～19:45 BODY STEP45 MARU		19:00～19:45 成人 ※マスターズ`含 夢田				有酸素系 脂肪燃烧・カロリー消費 ストレス発散にオススメ			
20	20:00～20:30 イーゼーステップ YUI			20:00～20:30 ポールストレッチ30 齋藤			20:00～20:30 ZUMBA30 Chika												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			22:00 閉館			22:00 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。

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。
す。

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。