

## スポーツクラブジャンプ

12/1(月)			12/2(火)			12/3(水)			12/4(木)			12/5(金)			12/6(土)			12/7(日)																																	
10	スタジオ1	スタジオ2	プール	11	スタジオ1	スタジオ2	プール	12	スタジオ1	スタジオ2	プール	13	スタジオ1	スタジオ2	プール	14	スタジオ1	スタジオ2	プール	15	スタジオ1	スタジオ2	プール	16	スタジオ1	スタジオ2	プール	17	スタジオ1	スタジオ2	プール	18	スタジオ1	スタジオ2	プール	19	スタジオ1	スタジオ2	プール	20	スタジオ1	スタジオ2	プール	21	スタジオ1	スタジオ2	プール	22	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30~11:15 ピラティス45 鎌田				10:30~11:30 健美操 山口	10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 伊東			10:30~11:30 やさしいエアロ 山口	10:30~11:15 モーニング ストレッチ30 高野			10:30~11:00 モーニング ストレッチ30 高野				11:00~11:45 ストレッチ & ポール45 遠藤				11:00~11:45 バレトン®45 RUA																															
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				11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤	11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 斎藤			11:30~12:00 B・平泳ぎ 伊東				13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐	13:00~13:40 メニュー			13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI																															
13:00~14:00 ヨガ AZUSA				14:00~14:30 B・バタフライ 伊東				12:00~13:00 ボール エクササイズ 佐藤	12:00~12:30 B・クロール 伊東			13:00~13:45 エアロサークット 45 斎藤	13:00~13:30 S・クロール 伊東			14:00~14:45 ZUMBA45 片桐				14:00~14:45 ZUMBA45 YUI																															
14:45~15:45 泳ぎ納め 練習会60 伊東					13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤				12:45~13:15 S・平泳ぎ 伊東			13:45~14:15 S・背泳ぎ 伊東				15:00~15:45 BODY STEP45 MARU																																			
																15:10~ 16:00 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				16:10~ 17:00 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																															
19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 伊東				19:00~19:45 エアロサークット 45 斎藤				19:00~19:45 シンプルステップ 45 Chika			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 伊東				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 ボールストレッチ30 斎藤				20:00~20:30 イージーステップ YUI																																											
22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館			22:00 閉館				22:00 閉館				20:30 閉館																																

## レッスンプログラム タイムスケジュール

おためし

11:00~11:45 ストレッチ & ポール45 遠藤				13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐	13:00~14:00 メニュー			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			20:30 閉館			

- 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°C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。

## スポーツクラフ<sup>フ</sup>ジャンフ<sup>フ</sup>

- 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

- 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°C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

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			10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 豊田			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 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		12:00~12:30 B・クロール 豊田	12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤			11:45~12:30 エアロサークット 45 斎藤								
12 13:00~14:00 ヨガ AZUSA						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		12:45~13:15 S・バタフライ 豊田				13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 斎藤		13:00~13:30 S・背泳ぎ 豊田	13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00~14:00 メニュー			
13 14:00~14:30 B・バタフライ 豊田															13:45~14:15 S・平泳ぎ 豊田		マスターズ			
14 14:45~15:45 泳ぎ納め 練習会60 豊田																				
15 16 17 18 19 20 21 22																				
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			16:10~ 17:00 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			17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール					
19:00~19:45 ZUMBA45 YUI			19:00~19:45 成人 ※マスターz含 豊田			19:00~19:45 美BODY・ WORK OUT45 斎藤			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z含 豊田			
20:00~20:30 イージーステップ YUI			20:00~20:30 ボールストレッチ30 斎藤						20:00~20:30 ZUMBA30 Chika											
22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館					

レッスンプログラム タイムスケジュール

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	10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 豊田	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	11:45~12:30 エアロサークット 45 斎藤	13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐	13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI	14:00~14:45 ZUMBA45 片桐	15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU	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	17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール	18:30 閉館	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			
11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口														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			
12:45~13:15 S・バタフライ 豊田														調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ			
13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤														スイム	泳ぎを覚えた方にオススメ 基本から習うことが出来ます。			
14:00~14:30 B・バタフライ 豊田																		
14:45~15:45 泳ぎ納め 練習会60 豊田																		
15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール																		
16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール																		
17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール																		
19:00~19:45 成人 ※マスターz含 豊田																		
20:00~20:30 イージーステップ YUI																		
20:30 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  
ご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。