

スポーツクラブジャンプ

LESSON PROGRAM TIME SCHEDULE

	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	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			10:30～11:30 健美操 山口		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東	10:30～11:30 ちょっと がんばんるヨガ 夢田			10:30～11:15 やさしいエアロ 山口			10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 高野								
11	11:30～12:15 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田														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 バレトン®45 RUA		
12				11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口					12:00～12:30 B・クロール 夢田				11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤								
									12:45～13:15 S・平泳ぎ 夢田												
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA						13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤								13:00～13:30 S・クロール 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 イージーステップ 45 YUI			
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			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					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 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 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	脂肪燃烧・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									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			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	<div>🌸</div> <div>10:30～11:15</div> <div>ピラティス45</div> <div>鎌田</div>			<div>🌸</div> <div>10:30～11:15</div> <div>やさしいエアロ</div> <div>山口</div>		<div>🌸</div> <div>11:00～11:30</div> <div>ビギナー</div> <div>遠藤</div>			<div>🌸</div> <div>10:30～11:30</div> <div>健美操</div> <div>山口</div>			<div>🌸</div> <div>10:30～11:15</div> <div>ストレッチ & ポール45</div> <div>遠藤</div> <div>定員30名</div>									
11	<div>11:30～12:15</div> <div>脂肪燃焼エアロ45</div> <div>鎌田</div>			<div>11:45～12:30</div> <div>やさしいラテン45</div> <div>山口</div>								<div>11:45～12:30</div> <div>エアロサーキット45</div> <div>齋藤</div>		<div>11:00～11:30</div> <div>B・背泳ぎ</div> <div>伊東</div>			<div>11:00～11:30</div> <div>アクアウォーク</div> <div>遠藤</div>	<div>🌸</div> <div>11:00～12:00</div> <div>ヨガ</div> <div>MEGUMI</div>		<div>11:00～11:30</div> <div>アクアダンベル</div> <div>遠藤</div>	
12	<div>🌸</div> <div>13:00～14:00</div> <div>ヨガ</div> <div>AZUSA</div>																				
13													<div>13:00～13:45</div> <div>美BODY・WORK OUT45</div> <div>齋藤</div>		<div>13:00～13:30</div> <div>S・平泳ぎ</div> <div>夢田</div>		<div>13:00～14:00</div> <div>メニュー</div> <div>マスターズ</div>	<div>13:00～13:45</div> <div>BODY COMBAT45</div> <div>片桐</div>	<div>13:00～13:45</div> <div>バレトン®45</div> <div>RUA</div>	<div>🗨️</div>	
14			<div>14:00～14:30</div> <div>B・クロール</div> <div>夢田</div>			<div>14:00～14:30</div> <div>B・背泳ぎ</div> <div>伊東</div>													<div>14:00～14:45</div> <div>ZUMBA45</div> <div>片桐</div>		
15			<div>14:45～15:45</div> <div>泳ぎ納め練習会60</div> <div>夢田</div>															<div>15:10～16:00</div> <div>Jr.スイミングスクール</div>	<div>15:00～15:45</div> <div>BODY PUMP45</div> <div>MARU</div>		
16						<div>16:10～17:00</div> <div>Jr.スイミングスクール</div>						<div>16:10～17:00</div> <div>Jr.スイミングスクール</div>						<div>16:10～17:00</div> <div>Jr.スイミングスクール</div>	<div>16:30～17:15</div> <div>ラテンエアロ</div> <div>山口</div>		
17						<div>17:10～18:00</div> <div>Jr.スイミングスクール</div>						<div>17:10～18:00</div> <div>Jr.スイミングスクール</div>						<div>17:10～18:00</div> <div>Jr.スイミングスクール</div>			
18																					
19	<div>19:00～20:00</div> <div>仕事帰りのリラックスヨガ</div> <div>夢田</div>			<div>19:00～19:45</div> <div>美BODY・WORK OUT45</div> <div>齋藤</div>						<div>19:00～19:45</div> <div>ZUMBA45</div> <div>YUI</div>			<div>19:00～19:45</div> <div>BODY STEP45</div> <div>MARU</div>		<div>19:00～19:45</div> <div>成人</div> <div>※マスターズ含</div> <div>夢田</div>						
20				<div>🌸</div> <div>20:00～20:30</div> <div>ポールストレッチ30</div> <div>齋藤</div>						<div>🌸</div> <div>20:00～20:30</div> <div>イージーステップ</div> <div>YUI</div>											
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。	

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

12/15(月)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10			
	10:30～11:15 ピラティス45		
11	鎌田		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東
	11:30～12:15 脂肪燃焼 エアロ45		
12	鎌田		
13	13:00～14:00		
	ヨガ		
	AZUSA		
14			14:00～14:30 B・バタフライ 夢田
			14:45～15:30
15			おまかせ 夢田
16			
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
20	20:00～20:30 骨盤ヨガ 片桐		
21			
22	22:00 閉館		

12/16(火)

スタジオ1	スタジオ2	プール
10	10:30～11:30 健美操 山口	
		11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東
11		
	11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口	
12		
13		
14		
15		
16		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
18		
19	19:00～19:45 エアロサーキット 45 齋藤	
	20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤	
20		
21		
22	22:00 閉館	

12/17(水)

スタジオ1	スタジオ2	プール
10	10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田	
11		
	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
12		12:45～13:15 S・クロール 夢田
	13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤	
13		
14		
15		
16		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
18		
19	19:00～19:45 シンブルステップ 45 Chika	
	20:00～20:30 ZUMBA30 Chika	
20		
21		
22	22:00 閉館	

レッスンプログラム タイムスケジュール

スタジオ1	スタジオ2	プール
10	10:30～11:15 やさしいエアロ 山口	
11		
	11:45～12:30 ストレッチ & ボール45 遠藤 定員30名	
12		13:00～14:00 メニュー マスターズ
13		
14		
15		
16		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
18		
19	19:00～19:45 中級エアロ45 山口	
20		
21		
22	22:00 閉館	

12/19(金)

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 高野	
11		11:30～12:00 B・背泳ぎ 伊東
	11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤	
12		
13	13:00～13:45 ピラティス45 鎌田	13:00～13:30 B・クロール 夢田
		13:45～14:15 S・バタフライ 夢田
14		
15		
16		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
18		
19	19:00～19:45 BODY PUMP45 MARU	19:00～19:45 成人 ※マスターズ`含 夢田
20		
21		
22	22:00 閉館	

12/20(土)

スタジオ1	スタジオ2	プール
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		

12/21(日)

スタジオ1	スタジオ2	プール
10		
11	米沢市 運動教室	
12		
13	13:00～13:45 イーゼーステップ 45 YUI	
14	14:00～14:45 ZUMBA45 YUI	
15	15:00～15:45 BODY STEP45 MARU	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		

休館日

- 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

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				
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		10:30～11:15 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													
12																																
13	13:00～14:00 ヨガ AZUSA																		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 夢田			
																							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																																
16																																
17																																
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 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					
	20:00～20:30 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					
20																																
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			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。

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。