












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			12:00～12:30 B・背泳ぎ 伊東						
12	 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															
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	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できます。	

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。

2025/12/14/14:14

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 鎌田		
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 鎌田		
12			
	※休 講		
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 おまかせ 夢田
15			
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
	20:00～20:30 骨盤ヨガ 片桐		
20			
21			
22	22:00 閉館		

12/16(火)

12/16(火)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30～11:30 健美操 山口		11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東
11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口		



12/17(水)

12/17(水)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田		
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
		12:45～13:15 S・クロール 夢田
13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤		

レッスンプログラム タイムスケジュール

12/18(木)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30～11:15 やさしいエアロ 山口		
11:45～12:30 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名		
		13:00～14:00 メニュー マスターズ

12/19(金)

12/19(金)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
 10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 高野		
11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤		11:30～12:00 B・背泳ぎ 伊東
 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

12/20(土)

12/20(土)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
	休館日	

①レッスン開始、5分すぎからの参

②扉の開閉や外気を取込む換気をお願い致します。

③ご使用後のマット等に付着した汗致します。

④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)があ

12/21(日)

12/21(日)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
米沢市 運動教室		
13:00～13:45 イーゼーステップ 45 YUI		
14:00～14:45 ZUMBA45 YUI		
15:00～15:45 BODY STEP45 MARU		
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	
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	
調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ	
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。	

参加はご遠慮ください。

行いますので寒さ・暑さ対策を

を拭き取っていただく様お願い

20℃以上の熱がある方、強いだるさ
の方の参加はご遠慮下さい。

- 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						10:30～11:15 やさしいエアロ						10:30～11:30 健美操						10:30～11:15 ストレッチ & ポール45										
11	鎌田						山口				11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東		山口						遠藤 定員30名						11:00～12:00 ヨガ		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東		
	11:30～12:15 脂肪燃烧 エアロ45						11:45～12:30 やさしいラテン 45								11:45～12:30 エアロサーキット 45										MEGUMI				
12																													
	※ 代行																										12:45～15:30		
13	13:00～14:00 ヨガ														13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45				13:00～13:30 S・背泳ぎ 夢田				13:00～13:45 BODY COMBAT45		13:00～14:00 メニュー マスターズ		13:00～13:45 イーリーステップ 45		
	MEGUMI						13:15～14:00 やさしいエアロ								齋藤				13:45～14:15 S・平泳ぎ 夢田				片桐		マスターズ		YUI		
14					14:00～14:30 B・バタフライ 夢田																		14:00～14:45 ZUMBA45		14:00～14:45 ファットバーン エアロ45		14:00～14:45 YUI		
																							片桐		Xmas				
15					14:45～15:45 泳ぎ納め 練習会60																				15:00～15:45 BODY PUMP45		15:00～15:45 MARU		
					夢田																						夢田		
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	19:00～19:45 ZUMBA45				19:00～19:45 成人 ※マスターズ含 夢田		19:00～19:45 美BODY・ WORK OUT45						19:00～19:45 シンブルステップ 45						19:00～19:45 BODY STEP45				19:00～19:45 成人 ※マスターズ含 夢田				有酸素系		
	YUI						齋藤						Chika						MARU				夢田				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 イーリーステップ						20:00～20:30 ポールストレッチ30						20:00～20:30 ZUMBA30														筋力アップ		
	YUI						齋藤						Chika														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		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。	

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。