

# スポーツクラブジャンプ

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						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						12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名			11:45~12:30 エアロサークット 45 齋藤		12:00~12:30 B・背泳ぎ 伊東			11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤			
12												13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤		13:00~13:30 S・平泳ぎ 豊田		13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00~14:00 メニュー マスターズ		
13 13:00~14:00 ヨガ AZUSA												13:45~14:15 S・バタフライ 豊田		14:00~14:45 ZUMBA45 片桐						
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19 19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 豊田			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 豊田			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									20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤											
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		

休館日

## レッスンプログラム タイムスケジュール

12/14(日)

スタジオ1 スタジオ2 プール

11:00~12:00  
ヨガ  
MEGUMI

11:00~11:30  
アクアダンベル  
遠藤

おためし

13:00~13:45  
パレトン®45  
RUA

15:00~15:45  
BODY  
PUMP45  
MARU

16:10~16:00  
Jr.スイミング  
スクール

16:10~17:00  
Jr.スイミング  
スクール

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

12/15(月)			12/16(火)			12/17(水)			12/18(木)			12/19(金)			12/20(土)				
10	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	
11	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 がんばるヨガ 豊田			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						
12	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 S・背泳ぎ 豊田	12:45~13:15 S・クロール 豊田	11:45~12:30 ストレッチ & ボール45 遠藤	定員30名		11:45~12:30 美BODY・ WORK OUT45 斎藤		11:30~12:00 B・背泳ぎ 伊東				
13	※休講	13:00~14:00 ヨガ AZUSA					13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤						13:00~13:45 ピラティス45 鎌田		13:00~13:30 B・クロール 豊田		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 豊田											13:45~14:15 S・バタフライ 豊田			14:00~14:45 ZUMBA45 YUI			
15		14:45~15:30 おまかせ 豊田														15:00~15:45 BODY STEP45 MARU			
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 COMBAT45 片桐	19:00~19:45 成人 ※マスターズ含 豊田		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 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY PUMP45 MARU		19:00~19:45 成人 ※マスターズ含 豊田		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 骨盤ヨガ 片桐			20:00~20:30 ボールストレッチ30 斎藤			20:00~20:30 ZUMBA30 Chika										筋力アップ 基礎代謝をアップさせて 太りにくい体つくりにオススメ		
21																	調整系 美しく、健康的な体つくり 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			

## レッスンプログラム タイムスケジュール

休館日

- 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

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 10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10 10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 豊田			10 10:30~11:30 健美操 山口			10 10:30~11:15 ストレッチ& ボール45 遠藤 定員30名							11 11:00~12:00 ヨガ MEGUMI				
11 11:30~12:15 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			11 11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口			11 12:00~13:00 ボール エクササイズ 佐藤			11 12:00~12:30 ボスバランス45 遠藤 定員10名			11 12:00~13:45 エアロサークット 45 齋藤							12 13:00~14:00 ヨガ MEGUMI				
12 ※代行						12 13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤						12 13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤			12 13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐			12 13:00~13:45 BODY PUMP45 MARU			13 13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI		
13 14 14:00~14:30 B・バタフライ 豊田			14 14:45~15:45 泳ぎ納め 練習会60 豊田									13 13:45~14:15 S・平泳ぎ 豊田			13 14:00~14:45 ZUMBA45 片桐			14 15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU			14 14:00~14:45 ファットバーン エアロ45 YUI		
15 15 14:45~15:45 泳ぎ納め 練習会60 豊田																				15 15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール			
16 16 16 16:10~ 17:00 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			
17 17 17 17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール																				16 16:30~17:15 ラテンエアロ 山口			
18 18 18 18:10~ 19:00 ZUMBA45 YUI																				17 17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール			
19 19 19:00~19:45 ZUMBA45 YUI																				18 18:30 閉館			
20 20 20:00~20:30 イージーステップ YUI																				19 19:00~19:45 BODY STEP45 MARU			
21 21 21 22:00 閉館																				20 20:30 閉館			
22 22 22 22:00 閉館																				21 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  
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。