

スポーツクラブジャンプ

1/12(月)

	1/12(月)	スタジオ1	スタジオ2	プール
10				
11	※休講 11:00～11:45 ピラティス45 鎌田			11:30～12:00 B・クロール 多田
12	12:00～12:45 脂肪燃焼 エアロ45 鎌田			12:15～13:00 マスターズ 多田
13	13:00～13:30 ストレッチ30 高野			
14	14:00～14:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川			
15				
16				
17				
18				
19	18:30 閉館			
20				
21				
22	22:00 閉館			

1/13(火)

1/14(水)

レッスンプログラム タイムスケジュール

1/15(木)

1/17(土)

1/18(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°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

- 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

1/26(月)			1/27(火)			1/28(水)			1/29(木)			1/30(金)			1/31(土)		
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			※ 変更 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 多田			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			10:30~11:15 美BODY・ WORK OUT45 齋藤		
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			12:00~13:00 ボール エクササイズ 佐藤	撮影	12:00~12:30 S・クロール 多田	12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名			13:00~13:45 ピラティス45 鎌田	撮影	13:00~13:30 S・バタフライ 多田			
12						13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤		12:45~13:15 B・バタフライ 多田						13:45~14:15 B・クロール 多田			
13 13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川																	
14 14:00~14:30 B・クロール 多田																	
15 14:45~15:30 おまかせ 多田																	
16																	
17 16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール																	
18																	
19 19:00~19:45 ZUMBA45 YUI			19:00~19:45 成人 ※マスター含 多田			19:00~19:45 エアロサークット 45 齋藤			19:00~19:45 シンブルステップ 45 Chika			19:00~19:45 中級エアロ45 山口			19:00~19:45 BODY STEP45 MARU		
20 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 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		

休館日

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
太りにくい体つくりにオススメ

調整系 美しく、健康的な体つくり
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り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。

- 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。