

## スポーツクラブジャンプ

1/12(月)				1/13(火)				1/14(水)				1/15(木)				1/16(金)				1/17(土)				1/18(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																														
11	<div>※休 講</div> <div>11:00～11:45</div> <div>ピラティス45</div> <div>鎌田</div>																		<div>11:00～12:00</div> <div>ヨガ</div> <div>MEGUMI</div>						<div>11:00～11:30</div> <div>アクアウォーク</div> <div>遠藤</div>		米沢市 運動教室			
	<div>※休 講</div> <div>12:00～12:45</div> <div>脂肪燃焼 エアロ45</div> <div>鎌田</div>																													
12																														
13	<div>13:00～13:30</div> <div>ストレッチ30</div> <div>高野</div>																													
14	<div>14:00～14:45</div> <div>美BODY・ WORK OUT45</div> <div>丸川</div>																													
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														
22																														

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

1/19(月)				1/20(火)				1/21(水)				1/22(木)				1/23(金)				1/24(土)				1/25(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																	
11	鎌田																								11:00～11:45 バレトン®45		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東			
																									RUA					
12	11:30～12:15 脂肪燃烧 エアロ45												11:45～12:30 ストレッチ & ポール45																	
	鎌田												遠藤 定員30名																	
13	13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45														13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45				13:00～13:30 S・背泳ぎ 夢田		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							
	丸川														齋藤								YUI							
14					14:00～14:30 S・クロール																		14:00～14:45 ファットバーン エアロ45							
					夢田																		YUI							
15					14:45～15:30 体力アップ																				15:00～15:45 BODY STEP45					
					夢田																		MARU							
16																														
17																														
18																														
19	19:00～19:45 BODY COMBAT45				19:00～19:45 成人 ※マスターズ`含								19:00～19:45 シンプルステップ 45						19:00～19:45 BODY PUMP45						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			
	片桐				夢田								Chika						MARU						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	20:00～20:30 骨盤ヨガ												20:00～20:30 ZUMBA30														調整系		美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ	
	片桐												Chika												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。			
21																														
22	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

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	
10							※ 変更																						
	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 アクアダンベル 遠藤		10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田						10:30～11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名										
11																													
	11:30～12:15 脂肪燃烧 エアロ45 鎌田						11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口												11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤										
12																													
													12:00～12:30 S・クロール 夢田																
13	13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川																		13:00～13:45 ピラティス45 鎌田										
14					14:00～14:30 B・クロール 夢田																								
15					14:45～15:30 おまかせ 夢田																								
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 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 BODY STEP45 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		
																											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	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																				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。		
21																													
22	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。