

スポーツクラブジャンプ

	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			

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																		
11:00~12:00																					
ヨガ MEGUMI																					
13:00~13:45																					
イージーステップ 45 YUI																					
14:00~14:45																					
ZUMBA45 YUI																					
15:00~15:45																					
BODY PUMP45 MARU																					
18:30 閉館																					
有酸素系																					
筋力アップ																					
調整系																					
スイム																					

- 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。

2/1(日)

11:00~11:30
アクアウォーク
遠藤

13:00~13:45
イージーステップ
45
YUI

14:00~14:45
ZUMBA45
YUI

15:00~15:45
BODY
PUMP45
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出来ます。

スポーツクラフュンフ

2/2(月)			2/3(火)			2/4(水)			2/5(木)			2/6(金)			2/7(土)			2/8(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																					
11						10:30~11:30 健美操 山口			10:30~11:30 ちょっと がんばるヨガ 多田			10:30~11:15 やさしいエアロ 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			
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19	19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 多田					19:00~19:45 エアロサークル 45 斎藤			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 PUMP45 MARU			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 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																				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。
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			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			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			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			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			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			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			
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			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			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			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			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			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			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			
22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉															

- 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°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

2/16(月)

スタジオ1	スタジオ2	プール

2/17(火)

スタジオ1	スタジオ2	プール

2/18(水)

スタジオ1	スタジオ2	プール

レッスンプログラム タイムスケジュール

2/19(木)

スタジオ1	スタジオ2	プール

2/20(金)

スタジオ1	スタジオ2	プール

2/21(土)

スタジオ1	スタジオ2	プール

2/22(日)

スタジオ1	スタジオ2	プール

休館日

11:00~11:45	
バレトン®45	
RUA	

11:00~11:30	
B・背泳ぎ	伊東

13:00~13:45	
BODY COMBAT45	片桐

13:00~13:45	
イージーステップ45	YUI

14:00~14:45	
ZUMBA45	片桐

14:00~14:45	
ファットバーンエアロ45	YUI

15:10~16:00	
Jr.スイミングスクール	

15:00~15:30	
ストレッチ30	高野

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	

16:30~17:15	
ラテンエアロ	山口

16:30~17:15	
ラテンエアロ	山口

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	

19:00~19:45	
BODY COMBAT45	片桐

19:00~19:45	

<tbl_r cells="2" ix="4" maxcspan="1" maxrspan="

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°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。