

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

																			2/1(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																			11:00～12:00 ヨガ MEGUMI		11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤
12																					
13																			13:00～13:45 イージーステップ 45 YUI		
14																			14:00～14:45 ZUMBA45 YUI		
15																			15:00～15:45 BODY PUMP45 MARU		
16																					
17																					
18																					
19																			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																			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	
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																			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

	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		 11:00～11:30 腰痛体操 遠藤	10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田			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	11:00～11:45 バレトン®45 RUA	11:00～11:30 アクアダンベル 遠藤	
				11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口						 11:45～12:15 ストレッチ30 遠藤			11:45～12:30 エアロサーキット 45 齋藤					12:30～13:00 B・平泳ぎ 伊東			
12							12:00～13:00 ポール エクササイズ 佐藤		12:00～12:30 B・クロール 夢田				13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤		13:00～13:30 S・平泳ぎ 夢田	13:00～13:45 BODY COMBAT45 片桐		 13:00～13:45 イージーステップ 45 YUI			
13	13:30～14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川		14:00～14:30 B・バタフライ 夢田				13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤				13:00～14:00 メニュー マスターズ				13:45～14:15 S・バタフライ 夢田		14:00～14:45 ZUMBA45 片桐		14:00～14:45 ファットバーン エアロ45 YUI		
14																			 15:00～15:15 BSテック		
15																		<div>15:10～ 16:00 Jr.スイミング スクール</div>	15:30～16:15 BODY STEP45 MARU		
16						<div>16:10～ 17:00 Jr.スイミング スクール</div>			<div>16:10～ 17:00 Jr.スイミング スクール</div>			<div>16:10～ 17:00 Jr.スイミング スクール</div>				16:30～17:15 ラテンエアロ 山口		<div>16:10～ 17:00 Jr.スイミング スクール</div>			
17						<div>17:10～ 18:00 Jr.スイミング スクール</div>			<div>17:10～ 18:00 Jr.スイミング スクール</div>			<div>17:10～ 18:00 Jr.スイミング スクール</div>						<div>17:10～ 18:00 Jr.スイミング スクール</div>			
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 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 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 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 ZUMBA30 Chika												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	
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			22:00 閉館			22:00 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。

©2023 11/20112

- 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

	2/9(月)			2/10(火)			2/11(水)			2/12(木)			2/13(金)			2/14(土)			2/15(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	 10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 丸川									 10:30～11:30 健美操 山口			 10:30～11:00 モーニング ストレッチ30 高野			 11:00～12:00 ヨガ MEGUMI			米沢市 運動教室			
11	11:15～12:00 美BODY・ WORK OUT45 丸川						11:00～12:00 ちょっと がんばるヨガ 夢田		11:00～11:30 B・背泳ぎ 伊東													
12										12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名				11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤								
13	13:00～14:00 ヨガ MEGUMI						 13:30～14:00 ストレッチ30 丸川		12:30～13:00 S・背泳ぎ 夢田				13:00～13:45 エアロサーキット 45 齋藤		13:00～13:30 B・クロール 夢田	13:00～13:45 BODY COMBAT45 片桐		13:00～14:00 メニュー マスターズ	 13:00～13:45 イーゼーステップ 45 YUI			
14			14:00～14:30 S・クロール 夢田	休館日												14:00～14:45 ZUMBA45 片桐			14:00～14:45 ZUMBA45 YUI			
15			14:45～15:30 体力アップ 夢田					14:15～15:00 BODY PUMP45 MARU											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																						
19	19:00～20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 夢田									19:00～19:45 中級エアロ45 山口			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																			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		
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			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

2/16(月)				2/17(火)			2/18(水)			2/19(木)			2/20(金)			2/21(土)			2/22(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																					
				 10:30～11:30 健美操 山口						 10:30～11:15 やさしいエアロ 山口											
11						 11:00～11:30 ビギナー 遠藤						 11:00～11:30 アクアウォーク 遠藤									
12				11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口						 11:45～12:30 ストレッチ & ボール45 遠藤 定員30名											
13																					
	13:30～14:15 美BODY・ WORK OUT45 丸川						 13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤					13:00～14:00 メニュー マスターズ									
14																					
15				14:00～14:30 B・クロール 夢田																	
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			19:00～19:45 エアロサーキット 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								
20	 20:00～20:30 骨盤ヨガ 片桐						 20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤			 20:00～20:30 ZUMBA30 Chika											
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。					







休館日

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。

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

2/23(月)				2/24(火)				2/25(水)				2/26(木)				2/27(金)				2/28(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																													
11	11:00～11:45 パレトン®45 RUA				11:00～11:30 B・平泳ぎ 伊東				11:00～11:30 アクアダンベル 遠藤																				
12					12:00～12:30 B・バタフライ 夢田								12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名																
13																													
	13:30～14:30 ヨガ MEGUMI								13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤																				
14																													
15	15:00～15:45 BODY STEP45 MARU																												
16																													
17																													
18																													
	18:30 閉館																												
19							19:00～19:45 エアロサーキット 45 齋藤						19:00～19:45 ZUMBA45 YUI						19:00～19:45 BODY PUMP45 MARU				19:00～19:45 成人 ※マスターズ含 夢田						
20																													
							20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤						20:00～20:30 イージーステップ YUI																
21																													
22							22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				<div>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。</div>						

- 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。