

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

| | 3/2(月) | | | 3/3(火) | | | 3/4(水) | | | 3/5(木) | | | 3/6(金) | | | 3/7(土) | | | 3/8(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 | 10:30~11:00 モーニング ストレッチ30 遠藤 | | | 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 | | | 10:30~11:00 モーニング ストレッチ30 高野 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | 11:00~11:30 腰痛体操 遠藤 | | | | | | | | | | 11:00~12:00 ヨガ MEGUMI | | 11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤 | 11:00~11:45 パレトン®45 RUA | | |
| 12 | | | | 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 | | | 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 齋藤 | | | | | | | | |
| 13 | 13:00~14:00 ヨガ AZUSA | | | | | | 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 | | 13:00~13:45 エアロサーキット 45 齋藤 | | 13:00~13:30 S・平泳ぎ 多田 | 13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐 | | | 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 多田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | 14:45~15:30 体カアップ 多田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 19:00~20:00 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 STEP45 MARU | | 19:00~19:45 成人 ※マスターズ含 多田 | | | | | 18:30 閉館 | |
| 20 | | | | 20:00~20:30 ボールストレッチ30 齋藤 | | | 20:00~20:30 ZUMBA30 Chika | | | | | | | | | | | | | | 20:30 閉館 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 22:00 閉館 | | | 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。

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

| | 3/9(月) | | | 3/10(火) | | | 3/11(水) | | | 3/12(木) | | | 3/13(金) | | | 3/14(土) | | | 3/15(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 | 10:30~11:30 ヨガ MEGUMI | | | | | | | | 10:30~11:30 ヨガ MEGUMI | | | | 10:30~11:00 モーニング ストレッチ30 高野 | | | | | | | | | |
| 11 | | | 11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東 | | | | | | 11:00~11:30 ビギナー 遠藤 | | | | | | | | | | | | | 米沢市 運動教室 |
| 12 | | | | | | | | | 12:00~12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名 | | | | 11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤 | | | | | | | | | |
| 13 | 13:00~14:00 ヨガ AZUSA | | | | | | | 12:00~12:30 S・背泳ぎ 夢田 | | | | 13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤 | | | 13:00~13:30 B・クロール 夢田 | 13:00~13:45 BODY COMBAT45 片桐 | | 撮影 | 13:30~14:00 B・背泳ぎ 伊東 | 13:00~13:45 イージーステップ 45 YUI | | |
| 14 | | | 14:00~14:30 S・クロール 夢田 | | | | | 12:45~13:15 S・バタフライ 夢田 | | | 13:00~14:00 メニュー マスターズ | | | | | 14:00~14:45 ZUMBA45 片桐 | | | | 14:00~14:45 ZUMBA45 YUI | | |
| 15 | | | 14:45~15:30 体カアップ 夢田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00~15:45 BODY STEP45 MARU |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:10~17:00 Jr.スイミング スクール |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:10~17:00 Jr.スイミング スクール |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール |
| 19 | 19:00~20:00 仕事帰りの リラックスヨガ 夢田 | | | | | | | | 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 | | | | | | | 18:30 閉館 |
| 20 | | | | | | | | | 19:00~19:45 シンプルステップ 45 Chika | | | | | | | | | | | | | 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 |
| 21 | | | | | | | | | 20:00~20:30 イージーステップ YUI | | | | | | | | | | | | | 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 |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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。 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 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。

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

| | 3/16(月) | | | 3/17(火) | | | 3/18(水) | | | 3/19(木) | | | 3/20(金) | | | 3/21(土) | | | 3/22(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 | 10:30~11:00 モーニング ストレッチ30 丸川 | | | 10:30~11:30 健美操 山口 | | | 10:30~11:30 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 | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | 11:00~11:30 アクアダンベル 遠藤 | | | 11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤 | | | | | | 11:00~11:45 ストレッチ& ポール45 遠藤 定員30名 | | | 11:00~11:45 パレトン®45 RUA | | 撮影 | 11:00~11:30 B・平泳ぎ 伊東 |
| 12 | | | | 11:45~12:30 やさしいラテン 45 山口 | | | 12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤 | | | 11:45~12:15 ストレッチ30 遠藤 | | | 12:30~13:15 ボスバランス45 遠藤 定員10名 | | | | | | | | |
| 13 | 13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川 | | | | | | 13:15~14:00 やさしいエアロ 佐藤 | | | | | | | | | 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 イージーステップ 45 YUI | | |
| 14 | | | 14:00~14:30 B・クロール 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 | | |
| 15 | | | 14:45~15:30 マスターズ 夢田 | | | | | | | | | | | | | | | 15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール | | 15:00~15:45 BODY STEP45 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 | | | |
| 17 | | | | | | 17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール | | | | | | | | | | | | 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 | |
| 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 シンプルステップ 45 Chika | | | 19:00~19:45 中級エアロ45 山口 | | | | | | | | | | | 18:30 閉館 |
| 20 | 20:00~20:30 骨盤ヨガ 片桐 | | | 20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤 | | | 20:00~20:30 ZUMBA30 Chika | | | | | | | | | | | | | | 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 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 |
| 22 | 22:00 閉館 | | | 22:00 閉館 | | | 22:00 閉館 | | | 22:00 閉館 | | | | | | | | | | | 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。 |

休館日

- 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

| | 3/23(月) | | | 3/24(火) | | | 3/25(水) | | | 3/26(木) | | | 3/27(金) | | | 3/28(土) | | | 3/29(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 ヨガ MEGUMI | | 11:00~11:30 B・背泳ぎ 伊東 | 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 健美操 山口 | | | | 10:30~11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名 | | | | 11:00~11:30 腰痛体操 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 | | | | | 12:00~13:00 ポール エクササイズ 佐藤 | | 12:00~12:45 ポスバランス45 遠藤 定員10名 | | 11:45~12:30 エアロサーキット 45 齋藤 | | | | | | | | |
| 13 | 13:00~14:00 ヨガ AZUSA | | | | | | | 12:00~12:30 S・平泳ぎ 夢田 | | 撮影 | | | 13:00~13:45 美BODY・ WORK OUT45 齋藤 | | 13:00~13:30 S・背泳ぎ 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 イージーステップ 45 YUI | | |
| 14 | | | 14:00~14:30 B・バタフライ 夢田 | | | | | 12:45~13:15 B・クロール 夢田 | | | | | | 撮影 | 13:45~14:15 B・バタフライ 夢田 | 14:00~14:45 ZUMBA45 片桐 | | | 14:00~14:45 ZUMBA45 YUI | | |
| 15 | | | 14:45~15:30 おまかせ 夢田 | | | | | | | | | | | | | | | 15:10~ 16:00 Jr.スイミング スクール | 15:00~15:45 BODY PUMP45 MARU | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:10~ 17:00 Jr.スイミング スクール | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:10~ 18:00 Jr.スイミング スクール | | | |
| 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 美BODY・ WORK OUT45 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 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 | 20:00~20:30 イージーステップ YUI | | | 20:00~20:30 ポールストレッチ30 齋藤 | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | 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出来ます。 | |

- 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

| | 3/30(月) | | | 3/31(火) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|-------|-----|------------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-------|--|--|
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 13:00~14:00 ヨガ AZUSA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 有酸素系 | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 筋力アップ | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 調整系 | | |
| 22 | 22:00 閉館 | | | | | | | | | | | | | | | | | スイム | | |

- 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。