

LESSON SCHEDULE

2020.6/16~6/30



UNIVERSAL JUMPING

	月	火	水	木	金	土	日		
10:15	休館日	10:30-11:00 Beginner HIRO	10:15-11:00 BJ GENKI		6月限定 特別レッスン				
30				10:30-11:15 MJ AKARI			11:00-11:30 Beginner TOMO		
45									11:00-11:45 BJ&W HAMA
11:00									
15									
30									
45									
12:00			12:00-12:45 BJ HIRO	12:00-12:45 MJ GENKI		12:15-13:00 BJ&W AKARI		12:30-13:15 BJ&W TOMO	
15									12:45-13:30 MJ HAMA
30									
45									
13:00						6/19 担当：TOMO 10:30-11:00 Beginner			
15									
30			13:45-14:30 BJ&W HIRO		14:00-14:45 MJ GENKI	12:00-12:45 BJ&W	14:15-15:00 MJ TOMO	14:30-15:15 BJ MAYU	
45									
14:00						6/26 担当：AKARI 10:30-11:15 BJ&W			
15									
30									
45					15:45-16:30 BJ GENKI	12:15-13:00 MJ	JUMP BOX	16:15-17:00 MJ MAYU	
15:00									
15									
30									
45									
16:00									
15									
30									
45									
17:00									
15									
30									
45									
18:00									
15									
30									
45									
19:00			19:00-19:45 BJ MAYU	19:00-19:45 BJ HIRO	19:00-19:45 BJ&W HAMA				
15									
30									
45									
20:00		JUMP BOX							
15									
30									
45									
21:00			20:45-21:30 MJ MAYU	20:45-21:30 BJ&W HIRO	20:45-21:30 MJ HAMA				
15									
30									

営業時間	
火	10:00-15:00/ 18:30-22:00
水	9:45-13:15/ 18:30-22:00
木	10:00-17:00/ 18:30-22:00
金	10:00-13:30/18:30-22:00
土	10:30-17:15
日	10:30-17:30
祝日	特別営業時間
休館日	月曜日
※営業時間が変更となる場合があります。	

※レッスン内容、時間、担当者が変更となる場合があります。

プログラム名	内容	燃焼レベル
Middle jump	基本のjumpから少しずつレベルアップしていくプログラムです。 BJ.BJ&Wより1曲プラスで跳ぶので、さらに汗がかけるプログラムです。	♥♥♥
Basic jump	音楽を楽しみながら、基本のjumpから少しずつレベルアップしていくプログラムです。楽しく跳びたい方におすすめです。	♥♥
Basic jump &workout	音楽を楽しみながら、基本のjumpからスタートし、レベルアップしていきます。 トレーニング要素をプラスして、効率よく汗がかけるプログラムです。	♥♥
Beginner jump	基本のjumpを中心に、跳び方を知るプログラムです。初心者の方におすすめです。	♥
JUMP BOX	週替りレッスン。プログラム、担当インストラクターをお知らせします。	