

LESSON SCHEDULE 2021.4.1~18



UNIVERSAL JUMPING

	月	火	水	木	金	土	日	
10:15	休館日	10:30-11:00 Beginner HIRO		10:30-11:15 MJ&W AKARI				
30			10:30-11:15 BJ&W GENKI	10:30-11:15 MJ&W AKARI		10:45-or11:00		
45						Beginner	11:00-11:45 BJ&W HAMA	
11:00						Beginner & YOGA		
15								
30								
45			11:45-12:30 BJ HIRO	12:00-12:45 MJ GENKI	12:00-12:45 BJ AKARI		12:15-13:00 BJ&W TOMO	12:30-13:15 MJ&W HAMA
12:00					13:00-13:15 TRAINING AKARI			
15								
30			13:15-14:00 MJ&W HIRO				13:45-14:30 MJ TOMO	14:00-14:45 BJ MAYU
45								
13:00								
15								
30								
45								
14:00					14:00-14:45 MJ GENKI			
15								
30			14:45-15:30 MJ STAFF					
45								
15:00					15:30-16:15 BJ&W GENKI		15:15-16:00 BJ AKARI	15:30-16:15 MJ MAYU
15								
30							16:30-16:45 TRAINING MAYU	
45								
16:00						16:45-17:30 MJ&W AKARI		
15								
30								
45								
17:00								
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00		19:00-19:45 MJ	19:15-20:00 BJ MAYU	19:00-or19:15 Beginner	19:15-20:00 BJ&W HAMA			
15				Beginner				
30				BJ				
45								
20:00		20:30-21:15 JUMP BOX	20:45-21:30 MJ MAYU	20:30-21:15 MJ STAFF	20:45-21:30 MJ&W HAMA			
15								
30								
45								
21:00								
15								
30								

営業時間

火 10:00-16:00/
18:30-21:45

水 10:00-13:15/
18:45-22:00

木 10:00-16:45/
18:30-21:45

金 10:30-12:15/
18:45-22:00

土 10:30-18:00

日 10:30-17:15

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。	♥♥♥
Middle jump & workout	基本のjumpから少しずつレベルアップし、トレーニング要素・ボクシングパートをプラスしたプログラムです。全身のシェイプアップを目的とした方におすすめです。	♥♥♥
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。	♥
ビギナー&ヨガ	ビギナー終了後の15分間で、呼吸法とヨガの動きで心身共に整えていきます。	♥
Short Training	インストラクターオリジナルのトレーニングメニューを15分間行うプログラムです。	♥

LESSON SCHEDULE 2021.4.20~25



UNIVERSAL JUMPING

	月	火	水	木	金	土	日	
10:15	休 館 日	10:30-11:00 Beginner HIRO		10:30-11:15 MJ&W AKARI				
30			10:30-11:15 BJ&W GENKI	10:30-11:15 MJ&W AKARI		10:45-or11:00		
45						Beginner	11:00-11:45 BJ&W HAMA	
11:00						Beginner &YOGA		
15								
30								
45			11:45-12:30 BJ★ HIRO/					
12:00				12:00-12:45 MJ GENKI	12:00-12:45 BJ AKARI		12:15-13:00 BJ&W TOMO	12:30-13:15 MJ&W HAMA
15					13:00-13:15 TRAINING AKARI			
30								
45			13:15-14:00 MJ NANAKA					
13:00							13:45-14:30 MJ TOMO	
15								
30								
45			13:15-14:00 MJ&W HIRO					
14:00					14:00-14:45 MJ GENKI			14:00-14:45 BJ MAYU
15								
30								
45								
15:00					15:30-16:15 BJ&W GENKI		15:15-16:00 BJ AKARI	15:30-16:15 MJ MAYU
15								16:30-16:45 TRAINING MAYU
30								
45						16:45-17:30 MJ&W AKARI		
16:00								
15								
30								
45								
17:00								
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00		19:00-19:45 MJ CHISATO	19:15-20:00 BJ MAYU	19:00-or19:15 Beginner	19:15-20:00 BJ&W HAMA			
15				Beginner				
30				BJ★				
45								
20:00								
15								
30								
45		20:30-21:15 BJ&W★ TOMO/CHISATO	20:45-21:30 MJ MAYU	20:30-21:15 MJ NACHI	20:45-21:30 MJ&W HAMA			
21:00								
15								
30								

営業時間

火 10:00-16:00/
18:30-21:45

水 10:00-13:15/
18:45-22:00

木 10:00-16:45/
18:30-21:45

金 10:30-12:15/
18:45-22:00

土 10:30-18:00

日 10:30-17:15

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。	♥♥♥
Middle jump &workout	基本のjumpから少しずつレベルアップし、トレーニング要素・ボクシングパートを プラスしたプログラムです。全身のシェイプアップを目的とした方におすすめです。	♥♥♥
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。	♥
ビギナー&ヨガ	ビギナー終了後の15分間で、呼吸法とヨガの動きで心身共に整えていきます。	♥
Short Training	インストラクターオリジナルのトレーニングメニューを15分間行うプログラムです。	♥