

プログラムスケジュール



ジストスポーツクラブ和歌山

2017年 1月

Main program schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22). Includes various activities like aerobics, yoga, and swimming.

休館日

※注意※ 日・祝日 短縮営業日は通常のプールプログラムはございません。 *日曜日はジュニアスイミングスクールは休講となっております。 なお、祝日短縮営業日のジュニアスイミングスクールはその都度ご案内させていただきます。

Summary table for program categories: エアロビクス系, ステップ系, 格闘技系, ヘルスUP・ヨガ・調整系, ダンス系, 筋力UP・シェイプUP, アクアエクササイズ, 泳法レッスン

1月の太極剣(月曜日: 有料3回1,080円) 16日・23日・30日

※1月9日の有料レッスンについてのご案内 午後の部 Aスタジオ ⇒ 60分間無料 太極拳

休館日 1日・10日・17日・24日・31日

お知らせ ※1 月曜日の初めてヨガの担当者は馬淵で担当者が変更となります。ご了承下さい。

タイムスケジュールの見方

営業時間 平日・10:00~23:00 土曜・10:00~22:00 日、祝・10:00~20:00

★ 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。 ★ 祝日のプログラムは、その日の18:00終了までのプログラムスケジュールとなります。 ★ スタジオへのご入場は、レッスン開始10分前よりできます。それ以前の入場は致しかねます。 ★ プログラム開始10分以降の途中入場は、安全のため禁止とさせていただきます。 なお、ステップ台を使用するレッスンは、レッスン開始後の途中入場を禁止させていただきます。 ★ マット利用レッスンは、Aスタジオ50名、Bスタジオ35名でご案内させていただきます。

★ ステップ・マッスルビート・ストレッチボールは、定員制となっております。各クラス定員は、裏面プログラム案内に記載しております。 ★ プール利用コースは、ジュニアスイミングスクールの時間によって異なります。 ★ 10名以上のスイムレッスン参加の場合、2コース使用させていただきます。 ★ プログラム内容、時間などの諸事情により一部変更する場合がございます。予めご了承下さい。 ★ レッスン直前での入場もレッスンに支障をきたす場合、入場を制限させていただきます。予めご了承下さい。

Table for program details: アクアビクスプログラム, 人数別コース, 参加者, 使用コース, 最大定員 (100名とさせていただきます)