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 2月

月曜日

Aスタジオ
- 姿勢改善30 今井 10:20〜10:50
- エアロジョグ 60 松本 11:00〜12:00
- 初めてエアロ30 今井 12:15〜12:45
- 有料 定員２０名 太極剣 吉田 13：00〜14：00 ※27日は60分無料レッスン 剣なしの太極拳レッスン
- 健 美 操 小山 14:15〜15:15
- サーキットエアロ 60 中野 15:30〜16:30
- ジュニアチアダンススクール 16：40〜19：00
- 初めてヨガ ※1 19:05〜19:35
- オリジナルエアロ 60 兼次（真） 19:50〜20:50
- CENTERGY 60 辻（真） 21:00〜22:00

Bスタジオ
- フェイシャルヨガ 45 SATSUKI 10:30〜11:15
- 健康太極拳 吉田 11:25〜12:55
- ステップ 60（中上級） 金井 13:15〜14:15
- 初めてエアロ30 西中 14:30〜15:00
- エアロウォーク 45 西中 15:15〜16:00
- ジュニア体操教室 16:00〜19:00
- タフエアロボード 辻（真） 19:15〜19：45
- ファイトアタック 45 辻（真） 20:00〜20:45
- ベリーダンス 60 Kamai 21:00〜22:00

プール
- ベビースイミング 10:30〜11:45 1〜3コース使用
- 平泳ぎ 菊地 12:15〜12:45
- アクアビクス30 ERI 13:15〜13:45
- バタフライ 菊地 14:30〜15:00
- ジュニアスイミングスクール 15:15〜19:00 最大1〜6コース使用
- クロール 久保 20:00〜20:30

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- ラジオ体操 10:10〜10:20
- 姿勢改善30 今井 10:20〜10:50
- オリジナルエアロ 60 松本 11:00〜12:00
- エアロジョグ 45 宇佐美 12:15〜13:00
- ZUMBA 室川 13:15〜14:00
- ボディメイク 45 今井 14:15〜15:00
- ベーシックピラティス60 今井 15:15〜16:15
- キッズダンススクール 16:15〜19:00
- アドバンスエアロ 60 宇佐美 19:00〜20:00
- BOKWA 石田 20:15〜21:00
- マッスルビート30 石井 21:15〜21:45

Bスタジオ
- CENTERGY 今井 11:00〜11:45
- パワーヨガ 60 室川 12:00〜13:00
- マッスルビート30 中和田 13:15〜13:45
- ステップ 60（中級） 松本 14:00〜15:00
- ジュニア体操教室 15:00〜19:00
- 初めてエアロ30 辻（真） 19:15〜19:45
- CENTERGY 辻（真） 20:00〜20:45
- ZUMBA 室川 21:00〜21:45

プール
- ベビースイミング 10:30〜11:45 1〜3コース使用
- 平泳ぎ 久保 12:15〜12:45
- アクアビクス30 ERI 13:15〜13:45
- ジュニアスイミングスクール 14:00〜18:45 最大1〜6コース使用
- アクアビクス30 宇佐美 20:15〜20:45

木曜日

Aスタジオ
- ラジオ体操 10:10〜10:20
- 背すじピン 辻（真） 10:20〜10:50
- リラックスアロマヨガ 辻(須) 11:00〜12:00
- エアロウォーク 45 今井 12:15〜13:00
- ZUMBA 井上 13:15〜14:00
- ヨガ 室川 14:15〜15:15
- フェイシャルヨガ 30 SATSUKI 15:30〜16:00
- キッズダンススクール 16:00〜19:00
- モムチャンダイエット 45 足立 真理 19:00〜19:45
- リフレッシュヨガ SAE 20:00〜20:45
- adidas boxing 石田 21:05〜21:50

Bスタジオ
- 初めてエアロ＆コンディショニング 今井 11:00〜11:45
- ダンスエクササイズ 60 SATSUKI 12:00〜13:00
- CENTERGY 辻（真） 13:15〜14:00
- ステップ 45（初中級） 辻（真） 14:15〜15:00
- 背すじピン30 辻（真） 15:20〜15:50
- 有料 レンタルスタジオ 卓球サークル 16:00〜18:45 ※有料にて実施しています
- ステップ45（初中級） nao 19:15〜20:00
- RMIX リトモス45 nao 20:15〜21:00
- HIP-HOP MAMI 21:15〜22:00

プール
- ベビースイミング 10:30〜11:45 1〜3コース使用
- 背泳ぎ 迫下 12:30〜13:00
- マーシャルアクア 30 高井 13:15〜13:45
- 有料 スクール【中級】 久野 14:00〜15:00
- ジュニアスイミングスクール 15:15〜20:15 最大1〜6コース使用
- 水中トレーニング20 黒坂 20:40〜21:00

金曜日

Aスタジオ
- 朝ヨガ SATSUKI 10:15〜10:45
- サーキットエアロ 60 中野 11:00〜12:00
- らくらくバレエ 大畑 12:15〜13:00
- モムチャンダイエット 45 MAYUKO 13:15〜14:00
- ダンスエクササイズ 60 SATSUKI 14:15〜15:15
- 初めてステップ 30 辻（真） 16:00〜16:30
- レンタルスタジオ 16:45〜17:45
- エアロウォーク 45 Miwa 18:00〜18:45
- アドバンス 60 室川 19:00〜20:00
- ZUMBA 井上 20:15〜21:00
- fight 石田 21:15〜22:00

Bスタジオ
- ラジオ体操ストレッチ 10:15〜10:45
- CENTERGY 今井 11:00〜11:45
- エアロウォーク 45 辻（真） 12:00〜12:45
- SOUL DANCE 宗 12:55〜14:10
- ボディメイク 今井 14:30〜15:00
- 姿勢改善30 今井 15:15〜15:45
- ジュニア体操教室 16:00〜19:00
- ベーシックヨガ 45 Miwa 19:15〜20:00
- ピラティス 45 Miwa 20:15〜21:00

プール
- 有料 スクール【初級】 石井 10:45〜11:45 【上級】 黒坂 11:00〜12:00
- アクアヌードル＆ウォーキング 高井 12:15〜12:30
- アクアビクス 45 宇佐美 13:15〜14:00
- ターン練習 黒坂 14:15〜14:30
- クロール 入井 14:40〜15:10
- ジュニアスイミングスクール 15:15〜19:00 最大1〜6コース使用
- アクアビクス30 吉田 20:00〜20:30

土曜日

Aスタジオ
- オリジナルエアロ 75 中野 11:00〜12:15
- 健康太極拳 吉田 12:30〜14:00
- ZUMBA 兼次（富） 14:15〜15:00
- エアロコンビ 60 林 15:15〜16:15
- ベーシックヨガ 60 市原 17:30〜18:30
- TRF EZ DO DANCERCIZE A I 18:45〜19:45
- マッスルビート 45 石田 20:00〜20:45

Bスタジオ
- スタイリッシュヨガ 室川 10:30〜11:15
- キッズダンススクール 11:30〜12:30
- エアロウォーク 45 兼次（真） 13:15〜14:00
- ジュニア体操教室 14:00〜17:30
- ジュニア空手教室 17:45〜19:15
- 初めてステップ 30 辻（真） 19:30〜20:00
- スーリヤナマスカーラヨガ SAE 20:15〜21:00

プール
- ジュニアスイミングスクール 10:00〜12:30 最大1〜6コース使用
- ジュニアスイミングスクール 13:00〜19:00 最大1〜6コース使用

日曜日

Aスタジオ
- ストレッチポール 石井 10:20〜10:40
- CENTERGY 辻（真） 11:00〜11:45
- 背すじピン 辻（真） 11:55〜12:25
- fight 石田 12:45〜13:30
- エアロコンビ 60 西 13:45〜14:45
- ステップ 45（中級） 辻（真） 15:00〜15:45
- オリジナル ＊別紙参照 16:00〜17:00
- ヨガ60 辻（真） 17:15〜18:15

Bスタジオ
- 初めてエアロ30 西中 10:50〜11:20
- エアロジョグ 45 西中 11:30〜12:15
- フラダンス 畠畑 12:45〜13:45
- マッスルビート30 今井 14:00〜14:30
- 有料 レンタルスタジオ 卓球サークル 14:50〜17:30 ※有料にて実施しています

※注意※
日・祝日短縮営業日は通常の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頂きます。

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

2月の太極剣（月曜日：有料3回1,080円）
2日・13日・20日

※2月27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
7日・14日・21日・28日

お　知　らせ
※1　月曜日の初めてヨガの担当者は隔週で担当者が変更となります。ご了承下さい。

営　業　時　間
平日・10：00〜23：00
土曜・10：00〜22：00
日、祝・10：00〜20：00

タイムスケジュールの見方
adidas boxing 石田 20:15〜21:00
←プログラム内容
←担当者
←実施時間

アクアビクスプログラム人数別コース案内

参加者	使用コース
9名まで	2コース
10〜39名	3コース
40〜59名	4コース
60〜74名	5コース
75〜100名	6コース

＊最大定員１００名とさせて頂きます

☆ 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頂きます。
☆ 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・ストレッチポールは、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、入場を制限させて頂く場合がございます。
予めご了承下さい。

ジストスポーツクラブ和歌山　073-454-2080