

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3月

時間	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10	姿勢改善30 今井 10:20~10:50	フェイシャルヨガ 45 SATSUMI 10:30~11:15	ベビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	休 館 日	ラジオ体操 10:10~10:20 姿勢改善30 今井 10:20~10:50			ラジオ体操 10:10~10:20 背すじピン 社(真) 10:20~10:50			朝ヨガ SATSUMI 10:15~10:45	ラジオ体操 ストレッチ 10:15~10:45		スタイリッシュ ヨガ 室川 10:30~11:15	ジュニア スイミング スクール	ストレッチボール 石井 10:20~10:40				
11	エアロジョグ 60 松本 11:00~12:00				オリジナル エアロ 60 松本 11:00~12:00	CENTERGY 今井 11:00~11:45		リラックス アロマヨガ 社(真) 11:00~12:00	初めてエアロ& コンディショニング 今井 11:00~11:45			サーキット エアロ 60 中野 11:00~12:00	CENTERGY 今井 11:00~11:45	スクール 【初級】 石井 10:45~11:45 【上級】 黒坂 11:00~12:00	オリジナル エアロ 75 中野 11:00~12:15	10:00 ~ 12:30 最大 1~6コース 使用	初めてエアロ30 西中 10:50~11:20			
12	初めてエアロ30 今井 12:15~12:45				エアロジョグ 45 宇佐美 12:15~13:00	パワーヨガ 60 室川 12:00~13:00	平泳ぎ 久保 12:15~12:45	エアロワーク 45 今井 12:15~13:00	ダンスエクササイズ 60 SATSUMI 12:00~13:00			5くらく バレエ 大畑 12:15~13:00	エアロワーク 4.5 社(真) 12:00~12:45	アクアヌードル& ウォーキング 高井 12:15~12:30			エアロジョグ 45 西中 11:30~12:15			
13	太極剣 吉田 13:00~14:00 ※20日は60分無料レッスン 剣なしの太極拳レッスン	ステップ 60 (中上級) 金井 13:15~14:15	アクアピクス30 ERI 13:15~13:45		ZUMBA 室川 13:15~14:00	マッスルビート30 中和田 13:15~13:45	アクアピクス30 ERI 13:15~13:45	ZUMBA 井上 13:15~14:00	CENTERGY 社(真) 13:15~14:00	マーシャルアーク 30 高井 13:15~13:45		モムチャン ダイエット 45 MAYUKO 13:15~14:00	SOUL DANCE 奈 12:55~14:10	アクアピクス 45 宇佐美 13:15~14:00	健康本極拳 吉田 12:30~14:00	エアロワーク 45 兼次(真) 13:15~14:00		フラダンス 藤畑 12:45~13:45		
14	健美操 小山 14:15~15:15	初めてエアロ30 西中 14:30~15:00	バタフライ 黒坂 14:30~15:00		ボディメイク 45 今井 14:15~15:00	ステップ 60 (中級) 松本 14:00~15:00		ヨガ 室川 14:15~15:15	ステップ 4.5 (初中級) 社(真) 14:15~15:00	スクール【中級】 久保 14:00~15:00		ダンスエクササイズ 60 SATSUMI 14:15~15:15	ボディメイク 今井 14:30~15:00	クロール 背泳ぎ 黒坂 14:15~15:00	ZUMBA 兼次(真) 14:15~15:00		エアロコンビ 60 今井 13:45~14:45	マッスルビート30 今井 14:00~14:30		
15	サーキット エアロ 60 中野 15:30~16:30	エアロワーク 45 西中 15:15~16:00			ベーシック ピラティス60 今井 15:15~16:15		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	フェイスヨガ 30 SATSUMI 15:30~16:00	背すじピン30 社(真) 15:20~15:50			姿勢改善30 今井 15:15~15:45			エアロコンビ 60 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30 最大 1~6コース 使用	ステップ 45 (中級) 社(真) 15:00~15:45	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		
16			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					キッズ ダンス スクール 16:00 ~ 19:00	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	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		初めてステップ 30 社(真) 16:00~16:30					オリジナル ※別紙参照 16:00~17:00			
17	ジュニア チアダンス スクール 16:40 ~ 19:00	ジュニア 体操教室 16:00 ~ 19:00			キッズ ダンス スクール 16:15 ~ 19:00							エアロワーク 45 Miwa 18:00~18:45								
18																				
19	初めてヨガ ※1 19:05~19:35	タフエアロボード 社(真) 19:15~19:45			アドバンスエアロ 60 宇佐美 19:00~20:00	初めてエアロ30 社(真) 19:15~19:45		モムチャン ダイエット 45 足立 真理 19:00~19:45	ステップ45 (初中級) nao 19:15~20:00			アドバンス 60 室川 19:00~20:00	ベーシックヨガ 45 Miwa 19:15~20:00							
20	オリジナルエアロ 60 兼次(真) 19:50~20:50	ファイトアタック 45 社(真) 20:00~20:45	クロール 久保 20:00~20:30		グループ fight 石田 20:15~21:00	CENTERGY 社(真) 20:00~20:45	アクアピクス30 宇佐美 20:15~20:45	リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	リトモス45 nao 20:15~21:00	水中トレーニング20 黒坂 20:40~21:00		ZUMBA 井上 20:15~21:00	ピラティス 45 Miwa 20:15~21:00							
21	CENTERGY 60 社(真) 21:00~22:00	ベリーダンス 60 Kamal 21:00~22:00			マッスルビート30 石井 21:15~21:45	ZUMBA 室川 21:00~21:45		adidas adidas boxing 石田 21:05~21:50	HIP-HOP MAMI 21:15~22:00			グループ fight 石田 21:15~22:00								
22																				

★ 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、入場を制限させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。

アクアピクス
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
させていただきます

タイムスケジュールの見方
 ←プログラム内容
 ←担当者
 ←実施時間

3月の太極剣(月曜日:有料3回1,080円)
 6日・13日・27日

※3月20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馬淵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

ジストスポーツクラブ和歌山 073-454-2080