

# 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6月

時間	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間	
	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		ベビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	ラジオ体操 10:10~10:20 背すじピン 社(真) 10:20~10:50		ベビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	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		初めてエアロ30 西中 10:50~11:20			
11	エアロジョグ 60 松本 11:00~12:00	健康本橋拳 吉田 11:25~12:55			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	キッズ ダンススクール	10:00 ~ 12:30 最大 1~6コース 使用	エアロジョグ 45 西中 11:30~12:15		エアロジョグ 60 松本 13:45~14:45		
12	初めてエアロ30 今井 12:15~12:45		クロール 久保 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&5 バレエ 大畑 12:15~13:00	エアロワーク 4.5 社(真) 12:00~12:45	アクアウォーキング 吉田 12:15~12:30				フラダンス 藤畑 12:45~13:45		マッスルビート30 今井 14:00~14:30		
13	太極剣 吉田 13:00~14:00 ※26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 中野 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	アクアウォーキング 30 吉田 13:15~13:45	モムチャ ダイエツ 45 MAYUKO 13:15~14:00	SOUL DANCE 宗 12:55~14:10	アクアピクス 45 宇佐美 13:15~14:00	健康本橋拳 吉田 12:30~14:00	エアロワーク 45 兼次(真) 13:15~14:00		エアロコンビ 60 西中 13:45~14:45		マッスルビート30 今井 14:00~14:30		
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 (初中級) 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			ステップ 45 (中級) 社(真) 15:00~15:45		オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		
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	フェイシャルヨガ 30 SATSUMI 15:30~16:00	背すじピン30 社(真) 15:20~15:50		初めてステップ 30 社(真) 16:00~16:30	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		オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		
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			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								
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											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									
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 ダイエツ 45 足立 真理 19:00~19:45	石田 19:00~19:45		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 石田 20:00~20:45	石田 20:00~20:45	アクアピクス30 吉田 20:30~21:00	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 21:00~21:45		グループ fight 石田 21:15~22:00	Laound 中野 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、入場を制限させていただきます。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

6月の太極剣(月曜日:有料3回1,080円)  
 5日・12日・19日

※6月26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  
 6日・13日・20日・27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