

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7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 今井 10:20~10:50	フェイシャルヨガ 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 今井 10:20~10:50	CENTERGY 今井 11:00~11:45	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! 辻(真) 10:20~10:50	ベシック ピラティス 今井 10:50~11:20	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	スタジオリッシュ ヨガ 室川 10:30~11:15	ジュニア スイミング スクール 10:00 ~ 12:30 最大 1~6コース 使用	ストレッチボール 石井 10:20~10:40	初めてエアロ 西中 10:50~11:20	CENTERGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロジョグ 西中 11:30~12:15	※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 休講となつて 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。	
11	エアロジョグ 松本 11:00~12:00	健康本橋拳 吉田 11:25~12:55	1~3コース 使用		オリジナルエアロ 松本 11:00~12:00	今井 11:00~11:45	1~3コース 使用	リラックス アロマヨガ 辻(真) 11:00~12:00	初めてエアロ 今井 11:30~12:00	1~3コース 使用	1~3コース 使用	サーキット エアロ 中野 11:00~12:00	CENTERGY 今井 11:00~11:45	オリジナル エアロ 中野 11:00~12:15	キッズ ダンススクール 11:30 ~ 12:30	エアロジョグ 西中 11:30~12:15	背すじピン! 辻(真) 11:55~12:25	エアロジョグ 西中 11:30~12:15		
12	初めてエアロ 今井 12:15~12:45	健康本橋拳 吉田 11:25~12:55	クロール 久保 12:15~12:45		エアロジョグ 宇佐美 12:15~13:00	パワーヨガ 室川 12:00~13:00	平泳ぎ 久保 12:15~12:45	エアロワーク 今井 12:15~13:00	中和田 12:15~12:45	背泳ぎ 池下 12:30~13:00	5&5 バレエ 大塚 12:15~13:00	エアロワーク 辻(真) 12:00~12:45	アクアウォーキング 久保 12:15~12:30	フリー スペース	健康本橋拳 吉田 12:30~14:00	エアロワーク 兼次(真) 13:15~14:00	エアロコンビ 西 13:45~14:45	フラダンス 藤畑 12:45~13:45	エアロジョグ 西中 11:30~12:15	
13	太極剣 吉田 13:00~14:00 ※17日は60分無料レッスン ※31日は休講です	ステップ (中上級) 金井 13:15~14:15	アクアピクス ERI 13:15~13:45		ZUMBA 室川 13:15~14:00	マッスルビート 中和田 13:15~13:45	アクアピクス ERI 13:15~13:45	ZUMBA 井上 13:15~14:00	CENTERGY 辻(真) 13:15~14:00	アクアウォーキング 吉田 13:15~13:45	モムチャン ダイエット MAYUKO 13:15~14:00	SOUL DANCE 奈 12:55~14:10	アクアピクス 宇佐美 13:15~14:00	アクアピクス 宇佐美 13:15~14:00	エアロワーク 兼次(真) 13:15~14:00	エアロワーク 兼次(真) 13:15~14:00	エアロコンビ 西 13:45~14:45	マッスルビート 今井 14:00~14:30	エアロコンビ 西 13:45~14:45	
14	健美操 小山 14:15~15:15	初めてエアロ 西中 14:30~15:00	バタフライ 黒坂 14:30~15:00		ボディメイク 今井 14:15~15:00	ステップ (初中級) 松本 14:00~15:00	ヨガ 室川 14:15~15:15	ステップ (初中級) 辻(真) 14:15~15:00	スクール【中級】 久野 14:00~15:00	ダンスエクササイズ 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 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30	ステップ (中級) 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	ヨガ 辻(真) 17:15~18:15	エアロコンビ 西 13:45~14:45	
15	サーキット エアロ 中野 15:30~16:30	エアロワーク 西中 15:15~16:00	ジュニア スイミング スクール 15:15 ~ 19:00		ベシック ピラティス 今井 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 18:45	フェイシャル ヨガ SATSUMI 15:30~16:00	背すじピン! 辻(真) 15:20~15:50	スクール【中級】 久野 14:00~15:00	姿勢改善 今井 15:15~15:45	初めてステップ 辻(真) 16:00~16:30	ジュニア スイミング スクール 15:15 ~ 19:00	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ステップ (中級) 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	ヨガ 辻(真) 17:15~18:15	エアロコンビ 西 13:45~14:45	
16	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	最大 1~6コース 使用		キッズ ダンス スクール 16:15 ~ 19:00	ジュニア 体操教室 15:00 ~ 19:00	エアロワーク Miwa 18:00~18:45	レンタル スタジオ 16:45 ~ 17:45	ジュニア スイミング スクール 15:15 ~ 20:15	エアロワーク Miwa 18:00~18:45	レンタル スタジオ 16:45 ~ 17:45	ジュニア スイミング スクール 15:15 ~ 19:00	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ステップ (中級) 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	ヨガ 辻(真) 17:15~18:15	エアロコンビ 西 13:45~14:45	
17	初めてヨガ *1 19:05~19:35	タフエアロボード 辻(真) 19:15~19:45	最大 1~6コース 使用		アドバンスエアロ 宇佐美 19:00~20:00	初めてエアロ 辻(真) 19:15~19:45	モムチャン ダイエット 足立 19:00~19:45	石田 19:00~19:45	エアロワーク Miwa 18:00~18:45	アドバンスエアロ 室川 19:00~20:00	ベシック ヨガ Miwa 19:15~20:00	TRF EZ DO DANCEROIZE A I 18:45~19:45	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ステップ (中級) 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	ヨガ 辻(真) 17:15~18:15	エアロコンビ 西 13:45~14:45	
18	オリジナルエアロ 兼次(真) 19:50~20:50	コアヨガ 辻(真) 20:00~20:45	最大 1~6コース 使用		グループ fight 石田 20:15~21:00	CENTERGY 辻(真) 20:00~20:45	リフレッシュ ヨガ SAE 20:00~20:45	石田 20:00~20:45	エアロワーク Miwa 18:00~18:45	アドバンスエアロ 室川 19:00~20:00	ベシック ヨガ Miwa 19:15~20:00	TRF EZ DO DANCEROIZE A I 18:45~19:45	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ステップ (中級) 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	ヨガ 辻(真) 17:15~18:15	エアロコンビ 西 13:45~14:45	
19	CENTERGY 辻(真) 21:00~22:00	ベリーダンス Kamal 21:00~22:00	最大 1~6コース 使用		グループ fight 石田 20:15~21:00	CENTERGY 辻(真) 20:00~20:45	リフレッシュ ヨガ SAE 20:00~20:45	石田 20:00~20:45	エアロワーク Miwa 18:00~18:45	アドバンスエアロ 室川 19:00~20:00	ベシック ヨガ Miwa 19:15~20:00	TRF EZ DO DANCEROIZE A I 18:45~19:45	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ステップ (中級) 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	ヨガ 辻(真) 17:15~18:15	エアロコンビ 西 13:45~14:45	
20	グループ fight 石田 20:15~21:00	ベリーダンス Kamal 21:00~22:00	最大 1~6コース 使用		グループ fight 石田 20:15~21:00	CENTERGY 辻(真) 20:00~20:45	リフレッシュ ヨガ SAE 20:00~20:45	石田 20:00~20:45	エアロワーク Miwa 18:00~18:45	アドバンスエアロ 室川 19:00~20:00	ベシック ヨガ Miwa 19:15~20:00	TRF EZ DO DANCEROIZE A I 18:45~19:45	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ステップ (中級) 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	ヨガ 辻(真) 17:15~18:15	エアロコンビ 西 13:45~14:45	
21	グループ fight 石田 20:15~21:00	ベリーダンス Kamal 21:00~22:00	最大 1~6コース 使用		グループ fight 石田 20:15~21:00	CENTERGY 辻(真) 20:00~20:45	リフレッシュ ヨガ SAE 20:00~20:45	石田 20:00~20:45	エアロワーク Miwa 18:00~18:45	アドバンスエアロ 室川 19:00~20:00	ベシック ヨガ Miwa 19:15~20:00	TRF EZ DO DANCEROIZE A I 18:45~19:45	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ステップ (中級) 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	ヨガ 辻(真) 17:15~18:15	エアロコンビ 西 13:45~14:45	
22	グループ fight 石田 20:15~21:00	ベリーダンス Kamal 21:00~22:00	最大 1~6コース 使用		グループ fight 石田 20:15~21:00	CENTERGY 辻(真) 20:00~20:45	リフレッシュ ヨガ SAE 20:00~20:45	石田 20:00~20:45	エアロワーク Miwa 18:00~18:45	アドバンスエアロ 室川 19:00~20:00	ベシック ヨガ Miwa 19:15~20:00	TRF EZ DO DANCEROIZE A I 18:45~19:45	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 17:30	エアロコンビ 林 15:15~16:15	ステップ (中級) 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	ヨガ 辻(真) 17:15~18:15	エアロコンビ 西 13:45~14:45	

★ 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名での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

7月の太極剣(月曜日:有料3回1,080円)
 3日・10日・24日

※7月17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
 4日・11日・18日・25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