

# プログラムスケジュール

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	姿勢プラス 今井 10:20~10:50	フェイシャルヨガ SATUKI 10:30~11:15	ベビー スイミング 10:30~11:45	休館日	ラジオ体操 10:10~10:20 姿勢プラス 今井 10:20~10:50	CENTERGY	ベビー スイミング 10:30~11:45	背すじピン! 辻(真) 10:10~10:40		ベビー スイミング 10:30~11:45	朝ヨガ SATUKI 10:15~10:45	ラジオ体操 ストレッチ 10:15~10:45		スタジオ 10:30~11:15			ストレッチボール 石井 10:20~10:40										
11	エアロピクス中級 松本 11:00~12:00		1~3コース 使用		エアロピクス中級 松本 11:00~12:00		1~3コース 使用	エアロピクス中級 松本 11:00~12:00		1~3コース 使用	サーキット エアロ 中野 11:00~12:00	センターGY 今井 11:00~11:45	エアロピクス 初級 久保 11:00~11:45	スクール 石井 10:45~11:45 [上級] 松井 11:00~12:00			ダンスエアロ 中野 11:00~12:15			エアロピクス入門 西中 10:50~11:20							
12	エアロピクス入門 今井 12:15~12:45	太極拳 吉田 11:25~12:55	初級クロール 久保 12:15~12:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	パワーヨガ 室川 12:00~13:00	初級平泳ぎ 久保 12:15~12:45	エアロピクス初級 今井 12:15~13:00			エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ヨガ入門 大畑 12:15~13:00	エアロピクス 初級 久保 12:00~12:45	アクアウォーキング 久保 12:15~12:30						エアロピクス入門 西中 11:30~12:00	キップ ダンススクール 11:30~12:30	エアロピクス入門 西中 11:30~12:15	青すじピン! 辻(真) 11:55~12:25		※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。		
13	太極剣 吉田 13:00~14:00 ※14日は休講です	コリオエアロ ボード 金井 13:15~14:15	アクアピクス ER1 13:15~13:45		ZUMBA 室川 13:15~14:00	マッスルビート 中野 13:15~13:45	アクアピクス ER1 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	ソウルダンス 泉 12:55~14:10	アクアピクス 宇佐美 13:15~14:00	フリー スペース				太極拳 吉田 12:30~14:00	エアロピクス 初級 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	エアロピクス入門 西中 14:30~15:00	初級バタフライ 松井 14:30~15:00		トータルボディ メイキング 今井 14:15~15:00	エアロボード 初級 松本 14:00~15:00		エアロボード 初級 松本 14:15~15:00	スクール【中級】 久野 14:00~15:00		スクール【中級】 久野 14:00~15:00	ダンスエクササイズ SATUKI 14:15~15:15	トータルボディ メイキング 今井 14:30~15:00	中級クロール 松井 14:15~15:00	ZUMBA 兼次(真) 14:15~15:00						コリオエアロ 西 13:45~14:45	マッスルビート 今井 14:00~14:30	マッスルビート 今井 14:00~14:30	有料			
15	サーキット エアロ 中野 15:30~16:30	エアロピクス 初級 西中 15:15~16:00	ジュニア スイミング スクール 14:00~18:45		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	ピラティス 今井 15:15~16:15	フェイシャルヨガ SATUKI 15:30~16:00		背すじピン! 辻(真) 15:20~15:50	姿勢プラス 今井 15:15~15:45	エアロボード 入門 辻(真) 16:00~16:30		ジュニア スイミング スクール 13:00~19:00			コリオエアロ 林 15:15~16:15			エアロボード 中級 辻(真) 15:00~15:45	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		有料			
16			ジュニア スイミング スクール 15:15~19:00		キップ ダンス スクール 16:15~19:00		ジュニア スイミング スクール 14:00~18:45	キップ ダンス スクール 16:00~19:00		有料	有料	エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45	エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45	エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45													
17	ジュニア エアダンス 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				最大 1~6コース 使用	最大 1~6コース 使用			有料	レンタルスタジオ 卓球サークル 16:00~18:45	レンタル スタジオ 16:45~17:45	ジュニア 体操教室 16:00~19:00													
18																											
19	初めてヨガ *1 19:05~19:35	コアヨガ 辻(真) 19:15~19:45			コリオエアロラン 宇佐美 19:00~20:00	エアロピクス入門 辻(真) 19:15~19:45		コリオエアロラン 宇佐美 19:00~20:00			モムチャン ダイエット 足立 19:00~19:45	石田 19:00~19:45	コリオエアロ ラン 室川 19:00~20:00	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00													
20	コリオエアロ 兼次(真) 19:50~20:50	コアヨガ 辻(真) 20:00~20:45	初級クロール 久保 20:00~20:30		flight 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		リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	石田 20:00~20:45	ZUMBA 井上 20:15~21:00	ピラティス Miwa 20:15~21:00													
21	CENTERGY 辻(真) 21:00~22:00	ベリーダンス Kamal 石井 21:00~22:00			マッスルビート 石井 21:15~21:45	ZUMBA 室川 21:00~21:45		フリースタイル ダンス 中野マミ 21:15~22:00			adidas adidas boxing 石田 21:05~21:50	フリースタイル ダンス 中野マミ 21:15~22:00	flight 石田 21:15~22:00	flight 石田 21:15~22:00													
22																											

<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ スタジオへのご入場は、レッス開始10分前より可能です。それ以前の入場は致しかねます。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p>	<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 予めご了承下さい。</p>	<p>アクアピクス プログラム 人数別コース 案内</p> <p>参加者 9名まで 10~39名 40~59名 60~74名 75~100名</p> <p>使用コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース</p> <p>*最大定員 100名と させていただきます</p>	<p>タイムスケジュールの見方</p> <p>←プログラム内容 ←担当者 ←実施時間</p> <p>営業時間 平日・10:00~23:00 土曜・10:00~22:00 日・祝・10:00~20:00</p> <p>ジストスポーツクラブ和歌山 073-454-2080</p>
---	--	---	--