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9月

月曜日

Aスタジオ
- 姿勢プラス　今井　10:20～10:50
- エアロビクス中級　松本　11:00～12:00
- エアロビクス入門　今井　12:15～12:45
- 有料　定員２０名　太極剣　吉田　13：00～14：00　※18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　中野　15:30～16:30
- ジュニアチアダンススクール　16：40～19：00
- ヨガ入門　※1　19:05～19:35
- コリオエアロ　兼次（真）　19:50～20:50
- CENTERGY　辻（真）　21:00～22:00

Bスタジオ
- フェイシャルヨガ　SATSUKI　10:30～11:15
- 太極拳　吉田　11:25～12:55
- コリオエアロボード　金井　13:15～14:15
- エアロビクス入門　西中　14:30～15:00
- エアロビクス　初級　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
- コアヨガ　辻（真）　20:00～20:45
- ベリーダンス　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
- 初級クロール　久保　12:15～12:45
- アクアビクス　ERI　13:15～13:45
- 初級バタフライ　松井　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
- 初級クロール　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
- 姿勢プラス　今井　10:20～10:50
- コリオエアロラン　松本　11:00～12:00
- エアロビクス中級　宇佐美　12:15～13:00
- ZUMBA　室川　13:15～14:00
- トータルボディメイキング　今井　14:15～15:00
- ピラティス　今井　15:15～16:15
- キッズダンススクール　16:15～19:00
- コリオエアロラン　宇佐美　19:00～20:00
- fight　石田　20:15～21:00
- マッスルビート　石井　21:15～21:45

Bスタジオ
- CENTERGY　今井　11:00～11:45
- パワーヨガ　室川　12:00～13:00
- マッスルビート　中和田　13:15～13:45
- エアロボード　初級　松本　14:00～15:00
- ジュニア体操教室　15:00～19:00
- エアロビクス入門　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
- 初級平泳ぎ　久保　12:15～12:45
- アクアビクス　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　宇佐美　20:15～20:45

木曜日

Aスタジオ
- 背すじピン！　辻（真）　10:10～10:40
- リラックスアロマヨガ　辻(須)　11:00～12:00
- エアロビクス初級　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　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　足立　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
- ピラティス　今井　10:50～11:20
- エアロビクス入門　今井　11:30～12:00
- U-bound　中和田　12:15～12:45
- CENTERGY　辻（真）　13:15～14:00
- エアロボード　初級　辻（真）　14:15～15:00
- 背すじピン！　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
- U-bound　石田　19:00～19:45
- U-bound　石田　20:00～20:45
- フリースタイルダンス　中野マミ　21:15～22:00

プール
- ベビースイミング　10:00～10:30　1コース使用
- ベビースイミング　10:30～11:45　1～3コース使用
- 初級背泳ぎ　迫下　12:30～13:00
- アクアウォーキング　吉田　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
- アクアビクス　吉田　20:25～20:55

金曜日

Aスタジオ
- 朝ヨガ　SATSUKI　10:15～10:45
- サーキットエアロ　中野　11:00～12:00
- バレエ入門　大畑　12:15～13:00
- モムチャンダイエット　MAYUKO　13:15～14:00
- ダンスエクササイズ　SATSUKI　14:15～15:15
- エアロボード入門　辻（真）　16:00～16:30
- レンタルスタジオ　16:45～17:45
- エアロビクス　初級　Miwa　18:00～18:45
- コリオエアロラン　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
- エアロビクス　初級　辻（真）　12:00～12:45
- ソウルダンス　宗　12:55～14:10
- トータルボディメイキング　今井　14:30～15:00
- 姿勢プラス　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　Miwa　19:15～20:00
- ピラティス　Miwa　20:15～21:00
- U-bound　中和田　21:15～22:00

プール
- 有料　スクール　【初級】　石井　10:45～11:45　【上級】　松井　11:00～12:00
- アクアウォーキング　久保　12:15～12:30
- フリースペース
- アクアビクス　宇佐美　13:15～14:00
- 中級クロール　松井　14:15～14:45
- 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

土曜日

Aスタジオ
- ダンスエアロ　中野　11:00～12:15
- 太極拳　吉田　12:30～14:00
- ZUMBA　兼次（富）　14:15～15:00
- コリオエアロ　林　15:15～16:15
- ベーシックヨガ　市原　17:30～18:30
- TRF EZ DO DANCERCIZE　Ai　18:45～19:45
- マッスルビート　石田　20:15～21:00

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
- エアロビクス　初級　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
- U-bound　中和田　19:30～20:00
- 太陽礼拝ヨガ　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
- コリオエアロ　西　13:45～14:45
- 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
- ヨガ　辻（真）　17:15～18:15

Bスタジオ
- エアロビクス入門　西中　10:50～11:20
- エアロビクスラン　初級　西中　11:30～12:15
- フラダンス　畠畑　12:45～13:45
- マッスルビート　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

プール
- ※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・その他有酸素系	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

9月の太極剣（月曜日：有料3回1,080円）
4日・11日・25日

※9月18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分無料　太極拳

休　館　日
5日・１２日・１９日・２６日

お　知　らせ
※1　月曜日のヨガ入門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