

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12月

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22). Includes various activities like aerobics, yoga, and swimming.

休館日

※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いただきます。

Table with 2 columns: エアロピクス・その他有酸素系 (Aerobics and other aerobic) and ダンス系 (Dance). Rows include ステップ系 (Step), 格闘技系 (Martial arts), ヘルスUP・ヨガ・調整系 (Health/ Yoga/ Adjustment), 筋力UP・シェイプUP (Strength/ Shaping), アクアエクササイズ (Aqua exercise), 泳法レッスン (Swimming lessons).

12月の太極剣 (月曜日: 有料3回 1,080円) 4日・11日・18日

※12月25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・30日・31日

R30 (インドアサイクルプログラム) のご案内 ※定員10名

Table with 2 columns: 月曜日 (Monday), 水曜日 (Wednesday), 木曜日 (Thursday), 金曜日 (Friday), 土曜日 (Saturday), 日曜日 (Sunday). Rows show times and notes for R30 program.

★ 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。 ★ スタジオプログラムにご参加される場合、開始時刻20分前からお並びいただけます。 ★ スタジオへのご入場は、レッスン開始10分前より可能です。それ以前の入場は致しかねます。 ★ 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。 ★ マット利用しないレッスンは、Aスタジオ60名、Bスタジオ40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・UBOUND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。



http://www.big-s.info/xy-st-wakayama/

