

プログラムスケジュール



ジストスポーツクラブ和歌山

2018年2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	姿勢プラス 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 姿勢プラス 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	背すじピン! 辻(真) 10:10~10:40		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 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		エアロピクス入門 西中 10:50~11:20		10				
11	エアロピクス中級 松本 11:00~12:00				エアロピクス入門 今井 11:30~12:00	センターGY 今井 11:00~11:45		エアロピクス入門 今井 11:30~12:00	ピラティス 今井 10:50~11:20		エアロピクス入門 今井 11:30~12:00	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		ダンスエアロ 中野 11:00~12:15		エアロピクス入門 今井 11:30~12:00	エアロピクス入門 西中 10:50~11:20		11				
12	エアロピクス入門 今井 12:15~12:45	太極拳 吉田 11:25~12:55	初級背泳ぎ 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	初級クロール 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	中和田 12:15~12:45	初級平泳ぎ 池下 12:30~13:00	バレエ入門 大畑 12:15~13:00	エアロピクス 初級 辻(真) 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 初級 兼次(真) 13:15~14:00	エアロピクス入門 西中 13:45~14:45	マッスルビート 今井 14:00~14:30		12			
13	有料 定員20名程度 太極剣 吉田 13:05~14:05 ※12日休講 ⇒太極拳	コリオエアロ ボード 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	センターGY 辻(真) 13:15~14:00	アクアウォーキング 吉田 13:15~13:45	有料	美筋シェイプ MAYUKO 13:15~14:00	ソウルダンス YUKI 12:55~14:10	アクアピクス 宇佐美 13:15~14:00	太極拳 吉田 12:30~14:00		フラダンス 藤畑 12:45~13:45	エアロピクス 初級 兼次(真) 13:15~14:00	マッスルビート 今井 14:00~14:30		13			
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		ヨガ 室川 14:15~15:15	エアロボード 初級 辻(真) 14:15~15:00	スクール【中級】 久野 14:00~15:00	有料	トータルボディ メイキング 今井 14:15~14:45	ダンスエクササイズ SATSUMI 14:25~15:25	中級背泳ぎ 池下 14:15~14:45	ZUMBA 兼次(真) 14:15~15:00		コリオエアロ 西 13:45~14:45	エアロボード 初級 松本 14:00~15:00	マッスルビート 今井 14:00~14:30	有料	14			
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 15:15 ~ 19:00 最大 1~6コース 使用		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 最大 1~6コース 使用		フェイシャルヨガ SATSUMI 15:30~16:00	背すじピン! 辻(真) 15:20~15:50		有料	姿勢プラス 今井 15:00~15:30	エアロボード 入門 辻(真) 15:45~16:15	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	コリオエアロ 林 15:15~16:15	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	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	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		15			
16																						16		
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	キッズ ダンス スクール 15:00 ~ 19:00		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	エアロピクス 初級 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 最大 1~6コース 使用	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	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	エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45	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	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	エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45		17		
18																						18		
19	ヨガ入門 担当は順通で変更 19:05~19:35	コアヨガ 辻(真) 19:15~19:45	初級クロール 久保 20:00~20:30		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		美筋シェイプ MAYUKO 19:00~19:45	石田 19:15~19:45			コリオエアロラン 室川 19:00~20:00	ベシックヨガ Miwa 19:15~20:00		ベシックヨガ 市原 17:30~18:30	ジュニア 空手教室 17:45 ~ 19:15	エアロピクス その他有酸素系	ステップ系	格闘技系	ヘルスUP・ヨガ・調整系	ダンス系	筋力UP・シェイプUP	泳法レッスン	19
20	コリオエアロ 兼次(真) 19:50~20:50	コアヨガ 辻(真) 20:00~20:45			fight 石田 20:15~21:00	fight 辻(真) 20:00~20:45	アクアピクス 宇佐美 20:15~20:45	リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	石田 20:00~20:45	アクアウォーキング 吉田 20:25~20:45	ZUMBA 井上 20:15~21:00	ピラティス Miwa 20:15~21:00		マッスルビート 石田 20:15~21:00	太極拳 SAE 20:15~21:00		エアロピクス その他有酸素系	ステップ系	格闘技系	ヘルスUP・ヨガ・調整系	ダンス系	筋力UP・シェイプUP	泳法レッスン	20
21	センターGY 辻(真) 21:00~22:00	ベリーダンス Kamal 21:00~22:00			マッスルビート 石井 21:15~21:45	ZUMBA 室川 21:00~21:45		adidas adidas boxing 石田 21:05~21:50	hiphop YO 21:15~22:00		fight 石田 21:15~22:00	fight 中和田 21:15~22:00					エアロピクス その他有酸素系	ステップ系	格闘技系	ヘルスUP・ヨガ・調整系	ダンス系	筋力UP・シェイプUP	泳法レッスン	21
22																								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。

R30 (インドアサイクルプログラム) のご案内 ※定員10名

月曜日	13:15~13:45	・スカッシュコート1番にて開催しております。
水曜日	20:15~20:45 21:15~21:45	・毎月20日より翌月1ヵ月分のお申し込みが可能です。
木曜日	14:15~14:45 20:00~20:30	・WEB登録をお済でない方は下記のQRコード、URLからご登録ください。
金曜日	プログラム休講	
土曜日	18:30~19:00	
日曜日	15:15~15:45	

2月の太極剣 (月曜日: 有料3回1,080円)
 5日・19日・26日
 ※12日の有料レッスンについてのご案内
 休館日 ⇒ 60分無料 太極拳
 休館日
 6日・13日・20日・27日

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

QRコード

