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4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
- トータルボディメイキング 今井 12:15～12:45
- 有料 太極剣 吉田 13：05～14：05 定員２０名程度 ※23日は６０分無料レッスン 靴なしの太極剣レッスンです ※３０日は休講です
- 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 担当は隔週で変更 19:05～19:35
- コリオエアロ 筆次（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
- 初級平泳ぎ 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 14:15～14:45
- 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
- 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 鈴木 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
- 初級背泳ぎ 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 14:15～15:00
- 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
- 美筋シェイプ ERI 19:00～19:45
- リフレッシュヨガ SAE 20:00～20:45
- CENTERGY 鈴木 21:00～21:45

Bスタジオ
- ピラティス 今井 10:30～11:15
- エアロビクス入門 今井 11:30～12:00
- UBOUND 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
- ヨガ 室川 15:10～15:55
- 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
- UBOUND 鈴木 19:15～19:45
- UBOUND ERI 20:10～20:40
- ヒップホップ YO 21:00～21:45

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
- 初級クロール 池下 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
- アクアウォーキング 吉田 20:25～20:45

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
- 美筋シェイプ MAYUKO 13:15～14:00
- トータルボディメイキング 今井 14:15～14:45
- 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
- 背すじピン！ 辻（真） 16:30～17:00
- エアロビクス初級 Miwa 18:00～18:45
- コリオエアロラン 筆川 19:00～20:00
- ZUMBA 井上 20:15～21:00
- fight 鈴木 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 Naomi 13:00～14:15
- ダンスエクササイズ SATSUKI 14:25～15:25
- 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
- UBOUND 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 12:15～12:35
- アクアビクス 宇佐美 13:15～14:00
- 中級平泳ぎ 池下 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
- アクアビクス 吉田 20:00～20:30

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 筆次（富） 14:15～15:00
- コリオエアロ 林 15:15～16:15
- ベーシックヨガ 矢田 17:30～18:30
- TRF EZ DO DANCERCIZE AI 18:45～19:45
- マッスルビート 鈴木 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 筆次（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
- UBOUND 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 鈴木 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 中級 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

4月の太極剣（月曜日：有料3回1,080円）

2日・9日・16日

※23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

3日・10日・17日・24日

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
水曜日	20：15～20：45
木曜日	14：15～14：45 20：00～20：30
金曜日	プログラム休講
土曜日	18：30～19：00
日曜日	15：15～15：45

- スカッシュコート１番にて開催しております。
- 毎月20日より翌月1ヵ月分のお申し込みが可能です。
- 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。

QRコード

http://www.big-s.info/xyst-wakayama/

R30

☆ 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。
☆ 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・ストレッチポール・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。
☆ ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ内容、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。