

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6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	ヨガ 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	CENTERGY 今井 11:00~11:45	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	ピラティス 今井 10:30~11:15	ベビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	姿勢プラス 今井 10:15~10:45	ラジオ体操 ストレッチ 10:15~10:45	スタジオ 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
11	エアロピクス中級 松本 11:00~12:00	太極拳 吉田 11:25~12:55	初級平泳ぎ 久保 12:15~12:45		エアロピクス中級 松本 11:00~12:00	太極拳 吉田 11:25~12:55	初級平泳ぎ 久保 12:15~12:45	エアロピクス初級 今井 11:30~12:00	エアロピクス初級 今井 11:30~12:00	エアロピクス初級 今井 11:30~12:00	エアロピクス初級 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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
12	トータルボディ メイキング 今井 12:15~12:45	太極拳 吉田 11:25~12:55	初級平泳ぎ 久保 12:15~12:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	太極拳 吉田 11:25~12:55	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	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	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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	有料 定員20名程度 太極剣 吉田 13:05~14:05 ※28日は60分無料レッスン 難しめの太極剣レッスンです	エアロピクス ボード 金井 13:15~14:15	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	有料 定員20名程度 太極剣 吉田 13:05~14:05 ※28日は60分無料レッスン 難しめの太極剣レッスンです	エアロピクス ボード 金井 13:15~14:15	初級バタフライ 松井 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 13:15~14:00	エアロピクス初級 今井 13:15~14:00	エアロピクス初級 今井 13:15~14:00	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
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 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 14:15~15:00	エアロピクス初級 今井 14:15~15:00	エアロピクス初級 今井 14:15~15:00	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
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	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	初級バタフライ 松井 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
16	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	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	初級バタフライ 松井 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
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	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	初級バタフライ 松井 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
18	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	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	初級バタフライ 松井 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	エアロピクス初級 今井 15:15~16:15	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
19	ヨガ入門 担当は順通で変更 19:05~19:35	エアロピクス入門 松井 19:15~19:45	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	ヨガ入門 担当は順通で変更 19:05~19:35	エアロピクス入門 松井 19:15~19:45	初級バタフライ 松井 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 19:15~19:45	エアロピクス初級 今井 19:15~19:45	エアロピクス初級 今井 19:15~19:45	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
20	エアロピクス 兼次(真) 19:50~20:50	エアロピクス入門 松井 19:15~19:45	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	エアロピクス 兼次(真) 19:50~20:50	エアロピクス入門 松井 19:15~19:45	初級バタフライ 松井 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 20:15~21:00	エアロピクス初級 今井 20:15~21:00	エアロピクス初級 今井 20:15~21:00	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
21	CENTERGY 辻(真) 21:00~22:00	エアロピクス入門 松井 19:15~19:45	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	CENTERGY 辻(真) 21:00~22:00	エアロピクス入門 松井 19:15~19:45	初級バタフライ 松井 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 21:15~21:45	エアロピクス初級 今井 21:15~21:45	エアロピクス初級 今井 21:15~21:45	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	
22		エアロピクス入門 松井 19:15~19:45	初級バタフライ 松井 14:15~14:45		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00		エアロピクス入門 松井 19:15~19:45	初級バタフライ 松井 14:15~14:45	エアロピクス初級 今井 21:15~21:45	エアロピクス初級 今井 21:15~21:45	エアロピクス初級 今井 21:15~21:45	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	スクール 【初級】 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	センターGY 辻(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中野 西中 11:30~12:15	※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 休講となり 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。	

★ 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	・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	・レッスン開始5分前までにお集まり下さい。
土曜日	18:30~19:00	
日曜日	15:15~15:45	

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

QRコード

