

プログラムスケジュール

ジストスポーツクラブ和歌山

2020年4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	
	Bスタジオ	プール		Bスタジオ	プール	Bスタジオ	プール	Bスタジオ	プール	Bスタジオ	プール	Bスタジオ	プール		
10	姿勢改善 今井 10:30~11:00	ヘビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	休 館 日	ピラティス 今井 10:30~11:00	ヘビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	朝ヨガ 辻(真) 10:30~11:00	ヘビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	ラジオ体操&ストレッチ 池下 10:30~11:00	有料	ヨガ 辻(真) 10:30~11:00	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	CENTERGY 辻(真) 10:30~11:00		10	
11	CENTERGY 今井 11:45~12:15			エアロピクス入門 今井 11:45~12:15		ピラティス 今井 11:45~12:15		トータルボディメイキング 今井 11:45~12:15		スクール 【初級】 石井 10:45~11:45 【上級】 高田 11:00~12:00	エアロピクス入門 辻(真) 11:45~12:15		リラックスヨガ 辻(真) 11:45~12:15	※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。	11
12		初級背泳ぎ 高田 12:15~12:45			初級クロール 久保 12:15~12:45		初級平泳ぎ 高田 12:30~13:00		初めてスイミング 久保 12:15~12:45		美筋シェイプ ERI 13:00~13:30		マッスルビート 鈴木 13:00~13:30	*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。	12
13	マッスルビート 松木 13:00~13:30	アクアピクス ERI 13:15~13:45			マッスルビート 松井 13:00~13:30	アクアピクス ERI 13:15~13:45	HIT 辻(真) 13:00~13:30	アクアウォーキング 楠部 13:15~13:45	瞑想 石井 13:00~13:30		有料	エアロピクス入門 辻(真) 14:15~14:45	四泳法 池下 14:15~14:45	マッスルビート 今井 14:15~14:45	13
14	トータルボディメイキング 今井 14:15~14:45	初級バタフライ 松井 14:15~14:45			瞑想 石井 14:15~14:45		エアロボード入門 辻(真) 14:15~14:45	スクール【中級】 久野 14:00~15:00	エアロピクス入門 辻(真) 14:15~14:45		ピラティス 今井 15:30~16:00	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	トータルボディメイキング 今井 15:30~16:00		14
15	Laounda ERI 15:30~16:00				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		CENTERGY 今井 15:30~16:00		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		Laounda ERI 18:00~18:30		エアロピクス・その他有酸素系		15
16		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											ステップ系		16
17													格闘技系		17
18													ヘルスUP・ヨガ・調整系		18
19	HIT 辻(真) 19:00~19:30				エアロピクス入門 辻(真) 19:00~19:30		美筋シェイプ ERI 19:00~19:30		fight 鈴木 19:00~19:30		fight 鈴木 19:15~19:45		筋力UP・シェイプUP		19
20	CENTERGY 辻(真) 20:15~20:45	クロール&背泳ぎ 吉村 20:00~20:30			CENTERGY 辻(真) 20:15~20:45	アクアピクス 宇佐美 20:15~20:45	トータルボディメイキング 今井 20:15~20:45	アクアウォーキング 楠部 20:25~20:45	ADIDAS BOXING 楠部 20:15~20:45		初級クロール 久保 20:00~20:30		アクアエクササイズ		20
21	ADIDAS BOXING 楠部 21:30~22:00				マッスルビート 石井 21:30~22:00		Laounda 松井 21:30~22:00		マッスルビート 松木 21:30~22:00				泳法レッスン		21
22															22

☆ 密閉空間にならないよう、室内換気対策を行ないます。
 ☆ 人数制限により、ご利用者の間隔を確保いたします。
 ☆ 音量を下げつつ声を抑えるように致します。
 ☆ ご自身の健康状態に不安がある場合や、ウィルス感染の可能性のある方は参加を控えてください。
 ☆ レッスン参加前には手洗い・除菌を済ませてください。

☆ 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。
 → 初心者・初級者レベルレッスン → 暗闇スタジオ → 新プログラム

☆ 全てのスタジオプログラム 最長30分・定員20名・予約制となります
 ☆ スタジオプログラムにご参加される場合、開始時刻60分前からアスレカウンターにて整理券を配布します(開館前は9:30よりジュニアカウンターにて配布します)
 ☆ 整理券のご利用はご本人のみとなります。(代理での受け取りは禁止します)。整理券は入場時に回収します。紛失の場合再発行はいたしかねます。
 ☆ レッスンの間隔を45分以上確保し、その間に換気と除菌などの清掃を行ないます。
 ☆ レッスン中は入り口扉・室内窓は開放した状態で行ないます