

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	
	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		ベビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	休 館 日		ベビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用		ベビー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用				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				
11	ピラティス 今井 11:45~12:15			体幹トレーニング 今井 11:45~12:15		ピラティス 今井 11:45~12:15		体幹トレーニング 今井 11:45~12:15		外 ワイルドボックス 楠部 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。	
12															
13	楽しく簡単なトレー ニングを行ないます。 引き締め効果抜群です。	アクアピクス ERI 13:15~13:45			アクアピクス ERI 13:15~13:45		アクアオーキング 楠部 13:15~13:45								
14	トレーニングタイム 松井 14:15~14:45			トレーニングタイム 松木 14:15~14:45		ヨガ 辻(真) 14:15~14:45		ストレッチポール 石井 14:15~14:45	四泳法 池下 14:15~14:45				外 ワイルドアタック 鈴木 14:15~14:45	※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。	
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			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				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						
17															
18															
19															
20	ヨガ 辻(真) 20:15~20:45				ストレッチポール 石井 20:15~20:45		外 トレーニングタイム 松木 20:15~20:45		外 トレーニングタイム 松井 20:15~20:45						
21															
22															

★ 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。
 ★ 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。
 ★ 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。
 ★ 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。

★ 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 外 →テニスコートA 新 →新プログラム

注意事項
 ☆ 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
 ☆ 整理券のご利用はご本人のみとなります。
 ☆ 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。
 ☆ スタジオプログラム参加時は、必ずマスクを着用してください。
 ☆ 屋外プログラムの際は、外履きシューズ・体温調節できる服装をご準備ください。
 また、日中のレッスンは日焼け対策など行なってください。
 ☆ 屋外プログラムは、雨天中止となる場合がございますので予めご了承ください。

プログラム分類	筋力UP・シェイプUP
屋外プログラム 《期間限定》	アクアエクササイズ
ヘルスUP・ヨガ 調整系	泳法レッスン

定員

・スタジオプログラム
定員15名
・屋外プログラム・プール
予約不要

休 館 日

2日・9日・16日・23日・30日