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9月

月曜日

Bスタジオ
- ピラティス 今井 11:45～12:15
- トレーニングタイム 松井 13:00～13:30
- 体幹トレーニング 今井 14:15～14:45
- ジュニアチアダンススクール
- ヨガ 辻(真) 19:30～20:00

屋外
- ワイルドボックス 楠部 20:15～20:45

プール
- ベビースイミング 10:30～11:45 1～3コース使用
- アクアビクス ERI 13:15～13:45
- 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
- アクアウォーキング 吉村 20:00～20:20

火曜日

休館日

水曜日

Bスタジオ
- 体幹トレーニング 今井 11:00～11:30
- ピラティス 今井 13:30～14:00
- ボディコンディショニング 鈴木 14:45～15:15
- キッズダンススクール 16:00～19:00
- ボディコンディショニング 鈴木 19:00～19:30
- 体幹トレーニング 今井 20:30～21:00

屋外
- トレーニングタイム 松木 20:15～20:45

プール
- ベビースイミング 10:30～11:45 1～3コース使用
- アクアウォーキング 大倉 13:10～13:30
- 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
- アクアウォーキング 久保 20:00～20:20

木曜日

Bスタジオ
- 健美操 小山 10:45～11:15
- ピラティス 今井 12:00～12:30
- ボディコンディショニング 辻(真) 13:15～13:45
- ヨガ 辻(真) 14:30～15:00
- キッズダンススクール 16:00～19:00
- ボディコンディショニング 石井 19:00～19:30
- ヨガ SAE 20:15～20:45

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
- 有料
- スクール【中級】久野 13:00～14:00
- 【上級】松井 13:00～14:00
- アクアウォーキング 大倉 14:10～14:30
- 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

金曜日

Bスタジオ
- トレーニングタイム ERI 11:00～11:30
- リフレッシュヨガ 辻(須) 12:15～12:45
- ボディコンディショニング 石井 13:30～14:00
- ストレッチポール 石井 14:45～15:15
- トレーニングタイム 松井 19:15～19:45
- ボルドブラ 井上 20:30～21:00

屋外
- ZUMBA 井上 19:45～20:15
- トレーニングタイム 松木 20:30～21:00

プール
- 有料
- スクール【初級】石井 10:45～11:45
- アクアビクス 宇佐美 13:15～13:45
- 四泳法 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
- アクアウォーキング 久保 20:00～20:20

土曜日

Bスタジオ
- キッズダンススクール 11:30～12:30
- ピラティス 兼次(富) 14:15～14:45
- ジュニア空手教室 17:45～19:15

屋外
- 体幹トレーニング ERI 18:00～18:30
- トレーニングタイム 松木 19:15～19:45

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

Bスタジオ
- トレーニングタイム 鈴木 11:45～12:15
- ヨガ 辻(真) 13:30～14:00
- 体幹トレーニング 今井 15:30～16:00

屋外
- ワイルドアタック 鈴木 14:15～14:45

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。

プログラム分類	ダンスプログラム
ヘルスUP・ヨガ・調整系	アクアエクササイズ
筋力UP・シェイプUP	泳法レッスン

・スタジオレッスン中のマスク着用をお願い致します。

・咳エチケットにご協力ください。

・スタジオプログラム定員:15名

☆ 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。
☆ 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頂きます。

☆ 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。
☆ 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。
→初心者･初級者レベルレッスン

☆ 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Aスタジオ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。