

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11月

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22). Includes various activities like aerobics, yoga, and swimming.

休館日

※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いただきます。

Summary table for program categories: エアロビクス・その他有酸素系, ステップ系, 格闘技系, ヘルスUP・ヨガ・調整系, ダンス系, 筋力UP・シェイプUP, アクアエクササイズ, 泳法レッスン

11月の太極剣(月曜日: 有料3回1,080円)

5日・12日・19日

休館日

6日・13日・20日・27日

R30(インドアサイクルプログラム)のご案内 ※定員10名

Table for R30 program: 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, 16:00~16:30

- ・スカッシュコート1番にて開催しております。
・曜日によってはホットヨガスタジオにて開催します。
・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。
・レッスン開始5分前までにお集まり下さい。

★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。
★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。
★入場直前での入場もレッスンに支障をきたす場合、入場を制限させていただきます。予めご了承下さい。



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



2018年11月の日曜ご案内

16:00~17:00 オリジナルレッスン

日付	担当アニメーター	オリジナルレッスン
4日	林アニメーター	オリジナルエアロ
11日	宇佐美アニメーター	オリジナルエアロ
18日	今井アニメーター	ピラティス
25日	松本アニメーター	オリジナルエアロ

日曜オリジナルの日程は上記プログラムで予定しておりますが、担当アニメーターの都合によりプログラム内容等が変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。