

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

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 Chihoco 10:20~11:05	ハッピー 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	ハッピー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	背すじピン! 社(真) 10:10~10:40	ピラティス 今井 10:20~11:10	ハッピー 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 10:15~10:45	CENTERGY 今井 10:15~11:00	有料	スタイリッシュ 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	ストレッチポール 石井 10:20~10:40	エアロピクス入門 西中 10:50~11:20	CENTERGY 社(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中級 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。				
11	エアロピクス中級 松本 11:00~12:00	太極拳 吉田 11:15~12:45			コリオエアロラン 松本 11:00~12:00			リラックス アロマヨガ 社(真) 11:00~12:00	エアロピクス入門 今井 11:25~11:55		サーキット エアロ 中野 11:00~12:00	ピラティス 今井 11:15~11:45	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	キッズ ダンススクール 11:30 ~ 12:30					背すじピン! 社(真) 11:55~12:25	※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	トータルボディ メイキング 今井 12:15~12:45		初級背泳ぎ 久保 12:15~12:45			エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	パワーヨガ 室川 12:00~13:00	初級クロール 久保 12:15~12:45	エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	鈴木 12:15~12:45	初級平泳ぎ 池下 12:30~13:00	バレエ入門 大畑 12:15~13:00	初めてスイミング 久保 12:15~12:45								※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。			
13	有料 太極剣 吉田 13:00~14:00 ※26日は60分無料レッスン 制なしのレッスンです	コリオエアロ ボード 金井 13:15~14:15	アクアピクス ERI 13:15~13:45		休 館 日	ZUMBA 室川 13:15~14:00	マッスルビート 松井 13:15~13:45	アクアピクス ERI 13:15~13:45	ZUMBA 井上 13:15~14:00	CENTERGY 社(真) 13:15~14:00	アクアピクス入門 吉田 13:15~13:45	有料	美筋シェイプ MAYUKO 13:15~14:00	ソウルダンス Naomi 13:00~14:15	アクアピクス 宇佐美 13:15~14:00	太極拳 吉田 12:30~14:00	エアロピクス 初級 兼次(真) 13:15~14:00				fight 鈴木 12:45~13:30	フラダンス 龍畑 12:45~13:45	※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。	
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				トータルボディ メイキング 今井 14:15~15:00	エアロボード 初級 松本 14:00~15:00		ヨガ 室川 14:15~15:00	エアロボード 初級 社(真) 14:15~15:00	スクール【中級】 久野 14:00~15:00	有料	トータルボディ メイキング 今井 14:15~14:45	エアロピクス 初級 鈴木 14:30~15:15	四泳法 池下 14:15~14:45	ZUMBA 兼次(真) 14:15~15:00					コリオエアロ 西 13:45~14:45	マッスルビート 今井 14:00~14:30	※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。
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					ピラティス 今井 15:15~16:15	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		ヨガ 室川 15:10~15:55	背すじピン! 社(真) 15:15~15:45		有料	姿勢プラス 今井 15:00~15:30	エアロボード 入門 社(真) 15:45~16:15		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	コリオエアロ 林 15:15~16:15				エアロボード 中級 社(真) 15:00~15:45	マッスルビート 今井 14:00~14:30	※日曜日は 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																							オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	※日曜日は 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	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																					※日曜日は 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																								※日曜日は 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 担当は隔週で変更 19:05~19:35	コアエアロボード 社(真) 19:15~19:45					コリオエアロラン 宇佐美 19:00~20:00	エアロピクス入門 社(真) 19:15~19:45		美筋シェイプ ERI 19:00~19:45	鈴木 19:15~19:45			コリオエアロラン 室川 19:00~20:00	ベーシックヨガ Miwa 19:15~20:00								エアロピクス・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
20	コリオエアロ 兼次(真) 19:50~20:50	コアヨガ 社(真) 20:00~20:45	初級クロール 久保 20:00~20:30				fight 鈴木 20:15~21:00	CENTERGY 社(真) 20:00~20:45	アクアピクス 宇佐美 20:15~20:45	リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	ERI 20:10~20:40	アクアウォーキング 補部 20:25~20:45		ZUMBA 井上 20:15~21:00	ピラティス Miwa 20:15~21:00	マーシャルアクト 池下 20:00~20:30							11月の太極剣(月曜日:有料3回1,080円)	
21	CENTERGY 社(真) 21:00~22:00	ベリーダンス Kamal 21:00~22:00					マッスルビート 石井 21:15~21:45	ZUMBA 室川 21:00~21:45		CENTERGY 鈴木 21:00~21:45	ヒップホップ YO 21:00~21:45			fight 鈴木 21:15~22:00	マッスルビート 松井 21:15~21:45								5日・12日・19日 休館日 6日・13日・20日・27日	
22																								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 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

★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。
 ★ア'の'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。

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
 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。

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。