

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12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		ラジオ体操 10:10~10:20 姿勢プラス 今井 10:20~10:50		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		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	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		10	
11	エアロピクス中級 松本 11:00~12:00	太極拳 吉田 11:15~12:45		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	エアロピクス入門 今井 11:25~11:55		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~11:45	サーキット エアロ 中野 11:00~12:00	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	エアロピクス中級 西中 11:30~12:15	センターGY 社(真) 11:00~11:45	エアロピクスラン 中級 西中 11:30~12:15		11	
12	トータルボディ メイキング 今井 12:15~12:45		初級背泳ぎ 伊澤 12:15~12:45	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00			エアロピクス初級 今井 12:15~13:00		初級平泳ぎ 松井 12:30~13:00		エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	バレエ入門 大畑 12:15~13:00			最大 1~6コース 使用	背すじピン! 社(真) 11:55~12:25				12	
13	有料 太極剣 吉田 13:00~14:00 <small>※11月は無料レッスンはありません</small>	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	マッスルビート 松井 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	ZUMBA 室川 13:15~14:00	ZUMBA 井上 13:15~14:00	センターGY 社(真) 13:15~14:00	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 社(真) 13:15~14:00	美筋シェイプ MAYUKO 13:15~14:00	ソウルダンス Naomi 13:00~14:15	エアロピクス 初級 兼次(真) 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	フラダンス 龍畑 12:45~13:45			13	
14	健美操 小山 14:15~15:15	エアロピクス入門 西中 14:30~15:00		エアロボード 初級 松本 14:00~15:00			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	スクール【中級】 久野 14:00~15:00	スクール【中級】 久野 14:00~15:00	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(富) 14:15~15:00		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			14	
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	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ピラティス 今井 15:15~16:15	ピラティス 今井 15:15~16:15	ピラティス 今井 15:15~16:15	ピラティス 今井 15:15~16:15	ピラティス 今井 15:15~16:15	エアロボード 入門 社(真) 15:45~16:15	エアロピクス 初級 鈴木 14:30~15:15	ジュニア 体操教室	ジュニア スイミング スクール	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		15	
16	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	最大 1~6コース 使用	最大 1~6コース 使用	最大 1~6コース 使用	最大 1~6コース 使用	キッズ ダンス スクール 16:15 ~ 19:00	キッズ ダンス スクール 16:00 ~ 19:00	キッズ ダンス スクール 16:00 ~ 19:00	キッズ ダンス スクール 16:00 ~ 19:00	キッズ ダンス スクール 16:00 ~ 19:00	エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45	エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		16	
17																					17
18																					18
19	ヨガ入門 担当は隔週で変更 19:05~19:35	タフエアロボード 社(真) 19:15~19:45		エアロピクス入門 社(真) 19:15~19:45	エアロピクス入門 社(真) 19:15~19:45	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	美筋シェイプ ERI 19:00~19:45	美筋シェイプ ERI 19:00~19:45	美筋シェイプ ERI 19:00~19:45	美筋シェイプ ERI 19:00~19:45	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00	ベシクヨガ Miwa 19:15~20:00	19
20	エアロピクス 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	マッスルビート 鈴木 20:15~21:00	マッスルビート 鈴木 20:15~21:00	マッスルビート 鈴木 20:15~21:00	リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	リフレッシュヨガ SAE 20:00~20:45	マッスルビート 松井 21:15~21:45	マッスルビート 松井 21:15~21:45	マッスルビート 松井 21:15~21:45	マッスルビート 松井 21:15~21:45	マッスルビート 松井 21:15~21:45	マッスルビート 松井 21:15~21:45	マッスルビート 松井 21:15~21:45	マッスルビート 松井 21:15~21:45	マッスルビート 松井 21:15~21:45	20
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	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	マッスルビート 石井 21:15~21:45	21
22																					22

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
 て頂きます。

エアロピクス・その他有酸素系	ダンス系
ステップ系	筋力UP・シェイプUP
格闘技系	アクアエクササイズ
ヘルスUP・ヨガ・調整系	泳法レッスン

12月の太極剣(月曜日: 有料3回1,080円)

3日・10日・17日

休館日

4日・11日・18日・25日
30日・31日

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。
 ・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分前までに集まり下さい。



<http://www.big-s.info/xy-st-wakayama/>

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

2018年12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
2日	宇佐美アニメーター	オリジナルエアロ
9日	石井アニメーター	メディテーション
16日	今井アニメーター	ピラティス
23日	兼次(真)アニメーター	ZUMBA

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。