

# プログラムスケジュール

# ジストスポーツクラブ和歌山

# 2019年1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 10:15~11:00	ハッピー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	ピラティス 今井 10:15~10:45	ラジオ体操& ストレッチ 10:15~11:45		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	初級背泳ぎ 久保 12:15~12:45	エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	初めてスイミング 久保 12:15~12:45	ダンスエアロ 中野 11:00~12:15	10:00 ~ 12:30 最大 1~6コース 使用	エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		エアロピクス中級 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		初級平泳ぎ 伊澤 12:15~12:45		マッスルビート 松井 13:15~13:45	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		12
13	<b>有料</b> 太極剣 吉田 13:00~14:00 <small>※1月の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	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		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	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	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		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		マッスルビート 松井 13:15~13:45	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		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		マッスルビート 松井 13:15~13:45	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		16
17	ヨガ入門 担当は隔週で変更 19:05~19:35	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	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		17
18	エアロピクス 初級 西中 15:15~16:00	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		マッスルビート 松井 13:15~13:45	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		18
19	ヨガ入門 担当は隔週で変更 19:05~19:35	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	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		19
20	エアロピクス 初級 西中 15:15~16:00	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		マッスルビート 松井 13:15~13:45	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		20
21	センターGY 社(真) 21:00~22:00	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	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		21
22	センターGY 社(真) 21:00~22:00	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	アクアピクス ERI 13:15~13:45	マッスルビート 松井 13:15~13:45	センターGY 今井 11:00~11:45	リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00		エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	ピラティス 今井 11:15~12:00	エアロピクス初級 社(真) 12:00~12:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 11:00~12:00	11:30 ~ 12:30	バックストレッチ 社(真) 11:55~12:25		エアロピクス中級 西中 11:30~12:15		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  
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

1月の太極剣(月曜日: 有料3回1,080円)

7日・21日・28日

休館日

1日・2日・8日・15日  
22日・29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。  
・日曜日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。

# 2019年1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
6日	石井アニメーター	メディテーション
13日	兼次(真)アニメーター	オリジナルエアロ
20日	井上アニメーター	ZUMBA
27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。