

# 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5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 takako 10:20~11:05	ハッピー スイミング 10:30~11:45 1~3コース 使用	休憩	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 10:15~11:00	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 10:15~10:45	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	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					
11	エアロピクス中級 松本 11:00~12:00	太極拳 吉田 11:15~12:45		休憩	コロオエアロラン 松本 11:00~12:00			リラックス アロマヨガ 社(須) 11:00~12:00	ピラティス 今井 11:15~12:00		サーキット エアロ 中野 11:00~12:00	CENTERGY 今井 11:00~11:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】伊澤 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	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					
12	トータルボディ メイキング 今井 12:15~12:45		初級クロール 伊澤 12:15~12:45	休憩	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	初級平泳ぎ 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	初級背泳ぎ 松井 12:30~13:00	バレエ入門 大畑 12:15~13:00	エアロピクス 入門 社(真) 12:00~12:45	初めてスイミング 久保 12:15~12:45				背すじピン! 社(真) 11:55~12:25					
13	有料 太極剣 吉田 13:00~14:00 ※5月の60分無料レッスンは ございません	コロオエアロ 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	アクアウォーキング 橋部 13:15~13:45	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		フラダンス 龍畑 12:45~13:45					
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	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		マッスルビート 今井 14:00~14:30					
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		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 15:15 ~ 19:00 最大 1~6コース 使用	コロオエアロ 林 15:15~16:15		オリジナル *別紙参照 16:00~17:00				
16									キッズ ダンス スクール 16:00 ~ 19:00	有料 レンタルスタジオ 卓球サークル 16:00~18:45 ※有料にて 実施しています	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	エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45										
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	最大 1~6コース 使用 15:15 ~ 19:00																			
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				コロオエアロラン 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		コロオエアロラン 室川 19:00~20:00	ベーシックヨガ Miwa 19:15~20:00									
20	コロオエアロ 兼次(真) 19:50~20:50	コアヨガ 社(真) 20:00~20:45	クロール&背泳ぎ 吉村 20:00~20:30			fight 鈴木 20:15~21:00	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	アクアピクス 橋部 20:25~20:55	ZUMBA 井上 20:15~21:00	ピラティス Miwa 20:15~21:00									
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	室川 21:00~21:45		CENTERGY 今井 21:00~21:45	フリーダンス MAMI 21:00~21:45		fight 鈴木 21:15~22:00	マッスルビート 兼次 21:15~21:45									
22																						

★ 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。  
★ 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。

★ 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、プログラム案内裏面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。  
★ →初心者・初級者レベルレッスン    →暗闇スタジオ    →新プログラム

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	・スカッシュコート1番にて開催しております。 ・曜日はホットヨガスタジオにて開催します。
水曜日	20:15~20:45	・毎月20日より翌月1ヵ月分のお申し込みが可能です。
木曜日	14:15~14:45 20:00~20:30	・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。
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	

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

※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

4月の太極剣 (月曜日: 有料3回1,080円)  
13日・20日・27日  
休館日  
7日・14日・21日・28日

# 2019年5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
5日	宇佐美アニメーター	オリジナルエアロ
12日	石井アニメーター	メディテーション
19日	今井アニメーター	ピラティス
26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。