

# 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7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		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 10:15~10:45		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	センターGY 今井 11:00~11:45		エアロピクス中級 今井 11:00~12:00	ピラティス 今井 11:15~12:00		エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	センターGY 今井 11:00~11:45	サーキット エアロ 中野 11:00~12:00	センターGY 今井 11:00~11:45	スクール 【初級】石井 10:45~11:45 【上級】高田 11:00~12:00	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	※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
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	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 高田 12:30~13:00	エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	バリエ入門 大畑 12:15~13:00	初めてスイミング 久保 12:15~12:45				fight 鈴木 12:45~13:30	フラダンス 龍畑 12:45~13:45		12	
13	<b>有料</b> 定員20名様 太極剣 吉田 13:00~14:00 ※29日は60分無料レッスン 制なしの太極拳です	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	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	センターGY 社(真) 13:15~14:00	マッスルビート 松井 13:15~13:45	ZUMBA 井上 13:15~14:00	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	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		エアロピクス 初級 兼次(真) 13:15~14:00		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	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	エアロボード 初級 松本 14:00~15:00		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 14:15~15:00	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			エアロピクス 初級 兼次(真) 13:15~14:00	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	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	ヨガ 室川 15:10~15:55	背すじピン! 社(真) 15:15~15:45		エアロピクス 初級 鈴木 14:30~15:15	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	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	エアロピクス 初級 兼次(真) 13:15~14:00	マッスルビート 今井 14:00~14:30		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	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	ジュニア 体操教室		ジュニア スイミング スクール	キッズ ダンス スクール 16:00 ~ 19:00	インタルスタジオ 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	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	最大 1~6コース 使用	エアロピクス 初級 兼次(真) 13:15~14:00	オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		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 社(真) 19:15~19:45	クロール&背泳ぎ 吉村 20:00~20:30	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	鈴木 19:15~19:45		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		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		17	
18	ヨガ入門 担当は隔週で変更 19:05~19:35	エアロピクス入門 社(真) 19:15~19:45	クロール&背泳ぎ 吉村 20:00~20:30	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	鈴木 19:15~19:45		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		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		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 社(真) 19:15~19:45	クロール&背泳ぎ 吉村 20:00~20:30	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	鈴木 19:15~19:45		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		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	ヨガ入門 担当は隔週で変更 19:05~19:35	エアロピクス入門 社(真) 19:15~19:45	クロール&背泳ぎ 吉村 20:00~20:30	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	鈴木 19:15~19:45		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		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		20	
21	ヨガ入門 担当は隔週で変更 19:05~19:35	エアロピクス入門 社(真) 19:15~19:45	クロール&背泳ぎ 吉村 20:00~20:30	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	鈴木 19:15~19:45		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		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		21	
22	ヨガ入門 担当は隔週で変更 19:05~19:35	エアロピクス入門 社(真) 19:15~19:45	クロール&背泳ぎ 吉村 20:00~20:30	エアロピクス中級 宇佐美 12:15~13:00	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	鈴木 19:15~19:45		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		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		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

7月の太極剣(月曜日: 有料3回1,080円)

1日・8日・22日

休館日

2日・9日・16日・23日・30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	14:15~14:45	・スカッシュコート1番・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。
金曜日	プログラム休講	・レッスン開始5分前までに集まり下さい。
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名での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

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




QRコード

# 2019年7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
7日	宇佐美アニメーター	オリジナルエアロ
14日	石井アニメーター	メディテーション
21日	今井アニメーター	ピラティス
28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。