

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10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	朝ヨガ 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 松本 11:00~12:00	CENTERGY 今井 11:00~11:45		エアロピクス中級 松本 11:00~12:00	ピラティス 今井 11:15~12:00		エアロピクス中級 松本 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】高田 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 松本 11:00~11:45		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	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	鈴木 12:15~12:45	初級クロール 高田 12:30~13:00	エアロピクス初級 今井 12:15~13:00	鈴木 12:15~12:45	バリエ入門 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		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		12
13	有料 太極剣 吉田 13:00~14:00 ※10月の無料レッスンは ございません	エアロピクス 中級 金井 13:15~14:15	アクアピクス ERI 13:15~13:45	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		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		マッスルビート 今井 14:00~14:30		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	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		ジュニア スイミング スクール	エアロボード 中級 社(真) 15:00~15:45		オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		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	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		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	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	キッズ ダンス スクール 16:15 ~ 19:00	キッズ ダンス スクール 15:00 ~ 19:00		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		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 15:15 ~ 19:00 最大 1~6コース 使用		エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45		オリジナル *別紙参照 16:00~17:00		16	
17																					17
18																					18
19	ヨガ入門 社(真) 19:05~19:35	タフエアロボード 社(真) 19:15~19:45	クロール&背泳ぎ 吉村 20:00~20:30	エアロピクス入門 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	松井 19:15~19:45		エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45	ベシックヨガ Miwa 19:15~20:00		ベシックヨガ 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		エアロピクス入門 社(真) 19:15~19:45	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 橋部 20:25~20:45	エアロピクス 初級 Miwa 18:00~18:45	ベシックヨガ Miwa 19:15~20:00		ベシックヨガ Miwa 19:15~20:00								20
21	CENTERGY 社(真) 21:00~22:00	ADIDAS BOXING 橋部 21:00~21:45		マッスルビート 石井 21:15~21:45	ZUMBA 室川 21:00~21:45		マッスルビート 石井 21:15~21:45	フリーダンス MAMI 21:00~21:45		マッスルビート 兼次(真) 21:15~21:45	マッスルビート 兼次(真) 21:15~21:45		マッスルビート 兼次(真) 21:15~21:45								21
22																					22

休館日

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

10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・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	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は、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



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

2019年10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	宇佐美アニメーター	オリジナルエアロ
20日	今井アニメーター	ピラティス
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。