

# プログラムスケジュール

# ジストスポーツクラブ和歌山

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			ベビー スイミング 10:30~ 11:45																			
11	【有料】 太極剣 久保(三) 11:00~12:00	ピラティス 今井 11:00~11:45	1~3コース 使用		【有料】 ヤマナボディ ローイング 松本 11:00~12:15	体幹トレーニング 今井 10:45~11:15		健美操 小山 10:45~11:15	【有料】 パワーヨガ 室川 10:30~11:45	ベビー スイミング 10:00~ 11:45		コンディショニング ストレッチ 滝田 10:30~11:00		【有料】 スクール 初級 石井 10:45~11:45	健美操 小山 11:00~11:45		ジュニア スイミング スクール 10:00 ~ 12:30		ヨガ 室川 11:00~11:30			
12	無料 入門太極拳 久保(三) 12:20~13:05	トレーニングタイム 辻(真) 12:30~13:00		【有料】 キレイBODY 松本 12:30~13:00	トレーニングタイム 今井 11:35~12:05		ピラティス 今井 11:35~12:05	【有料】 トレーニングスクール 石井 12:00~12:30		エアロ(初級) 室川 12:25~13:10		ZUMBA 滝田 12:10~12:55	体幹トレーニング 辻(真) 12:05~12:35		キッズ ダンススクール 11:30 ~ 12:30		最大 1~6 コース 使用	エアロ(初級) 室川 11:40~12:10				
13		バレエ 大畑 13:25~14:10	ホットヨガスタジオ 【有料】 コアスクール 今井 13:15~14:00			プールウォーキング 久保(亮) 13:10~13:30		【有料】 スクール 中級 久野 13:00~14:00		エアロ(初級) 室川 12:25~13:10		コアバランスヨガ 辻(真) 13:10~13:40		アクアピクス 宇佐美 13:15~13:45		無料 入門太極拳 久保(三) 12:30~13:15						
14	ZUMBA 室川 13:50~14:20			ZUMBA 藤井 14:00~14:45			ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 18:45		【有料】 コアスクール 今井 13:15~14:00		ヘルシーヨガ miki 14:30~15:00		トレーニング ストレッチ (定員30名) 石井 13:40~14:10			エアロ(初級) 室川 13:05~13:35		ジュニア スイミング スクール 13:00 ~ 19:00		エアロボード (初級) (定員30名) 辻(真) 13:25~14:10		
15	コアビート 今井 15:15~15:45			【有料】 キレイBODY 松本 15:20~15:50			最大 1~6 コース 使用					コアビート 今井 14:00~14:30				ZUMBA 兼次 13:55~14:25						
16																						
17																						
18																						
19	シャドーファイト 橋部 19:15~19:45	ヨガ 辻(真) 19:30~20:00		【有料】 コアスクール 今井 19:00~19:45																		
20	ライドサイクル (定員17名) ERI 20:20~20:50	ボディメイキング 辻(真) 20:20~20:50																				
21																						
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  
ベビー  
スイミングは  
休講となって  
おります。  
なお、祝日  
短縮営業日の  
スクールは  
その都度  
ご案内させて  
いただきます。

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・カルチャー	泳法レッスン

ジストスポーツクラブ和歌山公式LINEです!

最新情報やお得なクーポンなど様々な情報公開いたします!



- ★ スタジオ参加のルール
- ①整理券の配布はスタジオ開始30分前から配布します。(整理券が無い場合は参加できません)
  - ②スタジオの参加は先着順となります。定員を超えた場合の抽選等はありません。

★ スタジオへのご入場は、レッスン開始10分~15分前よりできます。

★ 祝日のプログラムは、特別プログラムスケジュールとなる場合がございます。別途館内案内させていただきます。

★ 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。

★ 安全の為プログラム開始後途中入場は禁止です。

★ 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、入場を制限させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。

★ 整理券のご利用はご本人のみとなります。

★ スタジオプログラム定員 **Aスタジオ 60名 Bスタジオ 42名**