プログラムスケジュール　ジストスポーツクラブ和歌山

月曜日

Aスタジオ
- 【有料】 太極剣 久保（三） 11：00～12：00
- 無料　入門太極拳 久保（三） 12：20～13：05
- ZUMBA 愛川 13：30～14：00
- トレーニングタイム 今井 14：30～15：00
- コアビート 今井 15：15～15：45
- シャドーファイト 楠部 19：15～19：45
- ライドサイクル（定員17名） ERI 20：20～20：50

Bスタジオ
- ピラティス 今井 11：00～11：45
- トレーニングタイム 辻（須） 12：30～13：00
- バレエ 大畑 13：25～14：10
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 14：30～15：00
- LesMills BODYATTACK VRレッスン 15：15～15：45
- LesMills BODYPUMP VRレッスン 16：00～16：30
- LesMills DANCE VRレッスン 16：45～17：15
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 17：30～18：00
- LesMills BODYATTACK VRレッスン 18：15～18：45
- ヨガ 辻（真） 19：30～20：00
- ボディメイキング 辻（真） 20：20～20：50

プール
- ベビースイミング 10：30～11：45 1～3コース使用
- ホットヨガスタジオ【有料】コアスクール 今井 13：15～14：00
- 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
- アクアエアロ ERI 19：20～19：50

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- 【有料】ヤムナボディローイング 松本 11：00～12：15
- 【有料】キレイBODY 松本 12：30～13：00
- ZUMBA 藤井 14：00～14：45
- 【有料】キレイBODY 松本 15：20～15：50
- 【有料】ヤムナボディローイング 松本 16：00～17:15
- 【有料】コアスクール 今井 19：00～19：45
- 体幹トレーニング 今井 20：05～20：50

Bスタジオ
- 体幹トレーニング 今井 10：45～11：15
- トレーニングタイム 今井 11：35～12：05
- ピラティス 今井 12：25～12：55
- LesMills BODYPUMP VRレッスン 13：15～13：45
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 14：00～14：30
- LesMills BODYATTACK VRレッスン 14：45～15：15
- キッズダンススクール 16：00～19：00
- ZUMBA 愛川 19：20～19：50
- LesMills DANCE VRレッスン 20：10～20：40
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 21：00～21：30

プール
- プールウォーキング 久保(亮) 13：10～13：30
- 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
- 【無料】初級　クロール 久保（亮） 20：00～20：30

木曜日

Aスタジオ
- 健美操 小山 10：45～11：15
- ピラティス 今井 11：30～12：00
- エアロ（初中級） 愛川 12：25～13：10
- スタイリッシュヨガ miki 13：30～14：00
- ヘルシーヨガ miki 14：30～15：00
- ボディメイキング ERI 19：15～19：45
- ピラティス 今井 20：05～20：50

Bスタジオ
- 【有料】パワーヨガ 愛川 10：30～11：45
- 【有料】トレーニングスクール 石井 12：00～12：30
- 【有料】コアスクール 今井 13：15～14：00
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 14：30～15：00
- LesMills BODYATTACK VRレッスン 15：15～15：45
- LesMills BODYPUMP VRレッスン 16：00～16：30
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 16：45～17：15
- LesMills DANCE VRレッスン 17：30～18：00
- 【有料】コアスクール 今井 19：00～19：45
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 20：00～20：30
- LesMills BODYPUMP VRレッスン 21：00～21：30

プール
- ベビースイミング 10：00～11：45 1～3コース使用
- 【有料】スクール 中級　久野 13：00～14：00
- 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

金曜日

Aスタジオ
- コンディショニングストレッチ 滝田 10：30～11：00
- エアロ（初中級） 滝田 11：10～11：55
- ZUMBA 滝田 12：10～12：55
- コアバランスヨガ 辻（須） 13：10～13：40
- コアビート 今井 14：00～14：30
- ZUMBA 井上 19：30～20：15
- ヨガ 井上 20：25～20：55

Bスタジオ
- リラックスヨガ 辻（須） 12：00～12：30
- トレーニングストレッチ（定員30名） 石井 13：40～14：10
- トレーニングストレッチ（定員30名） 石井 14：40～15：10
- LesMills BODYPUMP VRレッスン 15：30～16：00
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 16：15～16：45
- LesMills BODYATTACK VRレッスン 17：00～17：30
- LesMills DANCE VRレッスン 17：45～18：15
- LesMills BODYPUMP VRレッスン 18：30～19：00
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 19：15～19：45
- LesMills BODYATTACK VRレッスン 20：00～20：30
- LesMills DANCE VRレッスン 21：00～21：30

プール
- 【有料】スクール 初級　石井 10：45～11：45
- アクアエアロ 宇佐美 13：15～13：45
- 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
- プールウォーキング 石井 20：00～20：20

土曜日

Aスタジオ
- 健美操 小山 11：00～11：45
- 無料　入門太極拳 久保（三） 12：30～13：15
- ZUMBA 兼次 13：55～14：25
- ピラティス 兼次 14：45～15：15
- ワイルドジャンプ（定員20名） ERI 19：00～19：45

Bスタジオ
- キッズダンススクール 10：30～12：30
- エアロ（初中級） 愛川 13：05～13：35
- ヨガ 愛川 13：55～14：25
- エアロボード（初級）（定員30名） 辻（真） 14：45～15：15
- LesMills BODYCOMBAT VRレッスン 15：30～16：00
- LesMills BODYATTACK VRレッスン 16：15～16：45
- LesMills DANCE VRレッスン 17：00～17：30
- ジュニア空手教室 17：45～19：15

プール
- ジュニアスイミングスクール 10：00～12：30 最大1～6コース使用
- ジュニアスイミングスクール 13：00～19：00 最大1～6コース使用

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ 愛川 11：00～11：30
- エアロ（初級） 愛川 11：45～12：15
- ZUMBA 愛川 12：30～13：00
- エアロボード（初中級）（定員30名） 辻（真） 13：25～14：10
- ピラティス 今井 14：30～15：00
- トレーニングタイム 今井 15：20～15：50

Bスタジオ
- LesMills DANCE VRレッスン 10：30～11：00
- LesMills BODYPUMP VRレッスン 11：15～11：45
- LesMills BODYATTACK VRレッスン 12：00～12：30
- LesMills THE TRIP VRレッスン 13：15～14：00
- LesMills THE TRIP VRレッスン 14：30～15：15
- ライドサイクル（定員17名） 今井 16：10～16：40

プール

※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。

エアロビクス・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	VR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）
（VRレッスンでは整理券の配布を行いません）

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行いません。

☆ 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

☆ 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頂きます。
☆ 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頂きます。
☆ 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。
☆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。