ジストスポーツクラブ和歌山　レッスンスケジュール

月曜日

時間	Aスタジオ	Aスタジオ	プール	HOTヨガスタジオ
10:00			ベビー スイミング 10:30～11:45 1～6コース使用 ※時間帯により利用コース数は変動致します。詳細はプール適路掲示板をご覧ください	
10:30	10:30～11:15 ピラティス 今井	【VR】10:30～ ランダムトレーニング（約２０分）		
11:00		【VR】11:20～ ランダムエアロ（約30分）		11:30～12:30 ホット ピラティス ※別途受講料が必要です 今井
12:00	12:00～12:45 入門初級太極拳 久保		12:00～12:30 初級泳法 辻（慎）	
12:30		12:40～13:10 スローコア エクサイズ 辻(須)		
13:00				13:15～14:00 コアスクール ※別途受講料が必要です 今井
13:30	13:30～14:00 ZUMBA 室川	13:30～14:15 らくらくバレエ 大畑		
14:00				
14:30	14:15～14:45 トレーニングタイム 今井			
15:00	15:00～15:45 コアビート 今井	15:15～16:00 ハワイアンフラ 福島	ジュニア スイミング スクール 15:15～19:00 1～6コース使用 ※時間帯により利用コース数は変動致します。詳細はプール適路掲示板をご覧ください	
16:00				
16:30	ランダム〇〇タイム　例 16：00～16：30 〇〇〇 16：31～17：00 〇〇〇 17：01～17：45 〇〇〇 17：46～18：00 〇〇〇	【VR】16:30～18:00 ランダム リラックスタイム ※週替わりで複数のリラックス系のVR レッスンが流れます。内容は右記ＱＲコードより確認下さい。		
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	19:15～20:00 ZUMBA 藤井		19:20～19:50 アクアエアロ ERI	19:45～20:45 リフレッシュ ヨガ ※別途受講料が必要です AYA
19:30				
20:00	20:20～20:50 ライドサイクル（定員15名） ERI	20:15～20:45 リラックスヨガ 藤井		
20:30				
21:00				

水曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	HOTヨガスタジオ
10:00				
10:30	10:20～10:40 モビスタソフト 前田			10:30～11:30 ホット リラックスヨガ ※別途受講料が必要です Chigusa
11:00	11:00～12:15 ヤムナボディ ローリング ※別途受講料が必要です 松本	10:45～11:15 体幹トレーニング 今井		
11:30		11:30～12:00 トレーニングタイム 今井		
12:00			12:00～12:30 初めてプール 久野	
12:30	12:30～13:00 ヤムナフット フィットネス ※別途受講料が必要です 松本	12:15～13:00 ピラティス 今井		12:15～13:15 ホット リラックスヨガ ※別途受講料が必要です hitomi
13:00			13:15～13:35 プールウォーキング 石井	
13:30	13:45～14:30 ZUMBA 藤井	【VR】13:40～ ランダムダンスエアロ（約30分）		
14:00		【VR】14:40～ ランダムヨガ（約30分）	ジュニア スイミング スクール 14:15～19:00 1～6コース使用 ※時間帯により利用コース数は変動致します。詳細はプール適路掲示板をご覧ください	14:00～15:00 姿勢改善 ヨガ ※別途受講料が必要です hitomi
14:30				
15:00				
15:30				
16:00		キッズ ダンス スクール 16:00～19:00		
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	19:00～19:45 コアスクール ※別途受講料が必要です 今井	19:20～19:50 ZUMBA 室川		19:00～20:00 ホット ボディメイク ※別途受講料が必要です ERI
19:30			19:45～20:15 初めてクロール 石井	
20:00	20:05～20:50 体幹トレーニング 今井			
20:30				
21:00				

木曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	HOTヨガスタジオ
10:00				
10:30	10:45～11:15 健美操 小山	10:30～11:45 パワーヨガ ※別途受講料が必要です 室川	ベビー スイミング 10:30～11:45 1～6コース使用 ※時間帯により利用コース数は変動致します。詳細はプール適路掲示板をご覧ください。	
11:00				11:00～12:00 スタビリティコア ※別途受講料が必要です 前田
11:30	11:30～12:00 ピラティス 今井			
12:00		12:00～12:30 トレーニングスクール ※別途受講料が必要です 石井		
12:30	12:25～13:05 ZUMBA 室川			
13:00				13:00～14:00 モビリティストレッチ ※別途受講料が必要です 前田
13:30	13:30～14:00 アクティブヨガ YUKO	13:15～14:00 コアスクール ※別途受講料が必要です 今井	13:00～14:00 スクール中級 ※別途受講料が必要です 久野	
14:00				
14:30	14:15～14:45 リラックスヨガ YUKO			
15:00		【VR】14:45～15:15 BeatWorkout		
15:30		【VR】15:20～ ランダムエアロ（約30分）	ジュニア スイミング スクール 15:15～20:15 1～6コース使用 ※時間帯により利用コース数は変動致します。詳細はプール適路掲示板をご覧ください	
16:00	ランダム〇〇タイム　例 16：00～16：30 〇〇〇 16：31～17：00 〇〇〇 17：01～17：45 〇〇〇 17：46～18：00 〇〇〇	【VR】16:30～18:00 ランダム ピラティス タイム ※週替わりで複数のピラティス系のVR レッスンが流れます。内容は右記ＱＲコードより確認下さい。		
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	19:15～19:45 ボディメイキング ERI			
19:30		【VR】19:20～ ランダムボクササイズ（約30分）		
20:00	20:00～20:30 バーベルアクション（定員30名） 石井			
20:30				
21:00				

金曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	HOTヨガスタジオ
10:00	10:30～11:00 コンディショニング ストレッチ 石川			
10:30		11:05～11:25 モビスタソフト 前田	10:45～11:45 スクール初級 ※別途受講料が必要です 石井	
11:00	11:10～12:10 エアロビクス（初中級） 石川			11:45～12:45 スタイルアップ ヨガ ※別途受講料が必要です natsumi
11:30				
12:00	12:20～13:10 ZUMBA 石川	12:20～12:50 リラックス アロマヨガ 辻(須)		
12:30				
13:00		13:10～13:40 コアバランスヨガ 辻(須)	13:15～13:45 アクアビクス 宇佐美	
13:30				13:45～14:45 ホット リラックスヨガ ※別途受講料が必要です hitomi
14:00	14:00～14:45 コアビート 今井	14:00～14:30 トレーニング ストレッチ 石井		
14:30				
15:00		15:00～15:30 トレーニング ストレッチ 石井		
15:30			ジュニア スイミング スクール 15:15～19:00 1～6コース使用 ※時間帯により利用コース数は変動致します。詳細はプール適路掲示板をご覧ください	
16:00	ランダム〇〇タイム　例 16：00～16：30 〇〇〇 16：31～17：00 〇〇〇 17：01～17：45 〇〇〇 17：46～18：00 〇〇〇	【VR】16:00～19:00 ランダム ピラティス タイム ※週替わりで複数のピラティス系のVR レッスンが流れます。内容は右記ＱＲコードより確認下さい。		
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30	19:30～20:15 ZUMBA 井上	19:30～20:00 バーベルアクション（定員30名） 松本		
20:00			19:50～20:10 プールウォーキング 石井	
20:30	20:25～20:55 ヨガ 井上			
21:00				

土曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	HOTヨガスタジオ
10:00			ジュニア スイミング スクール 10:00～12:30 1～6コース使用 ※時間帯により利用コース数は変動致します。詳細はプール適路掲示板をご覧ください	
10:30	11:00～11:45 健美操 小山	キッズ ダンス スクール 10:30～12:30		11:15～12:15 ホット リラックスヨガ ※別途受講料が必要です Chigusa
11:00				
11:30	12:30～13:15 太極拳 久保			
12:00		13:05～13:35 エアロビクス 室川		
12:30				
13:00			ジュニア スイミング スクール 13:15～19:00 1～6コース使用 ※時間帯により利用コース数は変動致します。詳細はプール適路掲示板をご覧ください	
13:30	13:55～14:25 ZUMBA 兼次	13:55～14:25 ヨガ 室川		
14:00				
14:30	14:45～15:15 ピラティス 兼次	【VR】14:45～15:15 BeatWorkout		
15:00				
15:30	ランダム〇〇タイム　例 16：00～16：30 〇〇〇 16：31～17：00 〇〇〇 17：01～17：45 〇〇〇 17：46～18：00 〇〇〇	【VR】15:30～16:45 ランダム ボクササイズ ※週替わりで複数のボクササイズ系のVR レッスンが流れます。内容は右記ＱＲコードより確認下さい。		16:00～17:00 ホット リラックスヨガ ※別途受講料が必要です 矢田
16:00				
16:30				
17:00		ジュニア 空手 教室 17:45～19:15		18:30～19:30 肩こり改善ヨガ ※担当者は週により変更となります。館内掲示をご覧ください。 ※別途受講料が必要です
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	19:00～19:45 ジャンプヒート（定員18名） ERI			
19:30				
20:00		【VR】19:55～20:31 ランダムダンスエアロ（約30分）		
20:30				
21:00				

日曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	HOTヨガスタジオ
10:00				
10:30	11:00～11:30 ヨガ 室川	【VR】11:00～13:30 ランダム ピラティス タイム ※週替わりで複数のピラティス系のVR レッスンが流れます。内容は下記ＱＲコードより確認下さい。	ランダム〇〇タイム　例 16：00～16：30 〇〇〇 16：31～17：00 〇〇〇 17：01～17：45 〇〇〇 17：46～18：00 〇〇〇	
11:00	11:45～12:15 エアロ（初級） 室川			
11:30				13:30～14:15 コアスクール ※別途受講料が必要です 今井
12:00	12:30～13:00 ZUMBA 室川			
12:30				
13:00				
13:30	13:25～14:10 エアロボード（定員30名） 辻(真)			
14:00				
14:30	14:30～15:00 ピラティス 今井			
15:00				
15:30	15:20～15:50 バーベルアクション（定員30名） 今井	16:10～16:40 ライドサイクル（定員15名） 今井		
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				

トレーニング系　有酸素系　調整系　プール

カルチャー系　VRレッスン　HOTヨガスクール　有料スクール

スタジオレッスン定員
Aスタジオ　60名　　Bスタジオ　42名
※スタジオレッスンの参加は先着順となります

スタジオへの入場は
レッスン開始１０分前よりできます。
レッスン開始後の途中入場は事故防止のため禁止です。

※祝日のスケジュールは特別スケジュールとなる場合がございます。
※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。
※スタジオレッスン内容は急遽変更とする場合がございます。
内容変更時は館内に掲示、HP、LINEに掲載させて頂きます。

VRレッスンスケジュールはコチラ⇒

ジストスポーツクラブ和歌山 公式LINEはコチラ⇒ レッスンスケジュールを確認できます！