

ジスタス美里 7月21日(月)海の日

営業時間9:00～22:00(最終チェックイン21:40)

	プール	スタジオ
8:30	8:30～10:30 夏休み特別企画 わいわいプール開放 (事前申込必要) 美里店フロントまたは お電話にてお申込ください	
9:00		
9:30		
10:00		10:00～11:00
10:30		バレトン ソールシンセシス ★★★ TOMO
11:00	11:30～12:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★★ 石川	 11:15～11:45 ZUMBAGOLD ズンバゴールド ★★ 仲村
11:30		12:00～13:00
12:00		ピラティス ★★★ 山中
12:30		
13:00	13:15～14:00  ベーシック アクア 山田	13:30～14:15
13:30		 デッドリフトセミナー 定員10名 浜門
14:00	14:15～15:00 初心者・初級  ★ 宮平	15:00～16:00
14:30	15:15～16:00  クロール① ★★ 宮平	 フラダンス ★ 田仲
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		18:00～19:00 ZUMBA ズンバ 立ち位置抽選・入替制 ★★★★★★  chieko
18:30		
19:00	19:30～20:15  みんなで筋トレ 宮平	
19:30		
20:00		