

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ
9:30	7月14日・28日(月)メンテナンス休館日															
10:00	10:00~10:45				10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:30		10:00~10:45	10:00~10:30	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	整理券制25名
10:30	平泳ぎ① ★★ 横江		10:15~11:00 ピラティス ★★★ 宇井		水中ウォーキング ★ 横江	かんたん燃焼 エアロ ★★★矢野	ゴルフフィットネス ★★★★上原 10:45~11:45		アクアダンス ★★ 高野	10:30~11:00 RITMOS ★★★神谷	みんなで筋トレ (初級)★★瑞慶覧	初心者 初級 (整理券制)小長谷	水中ウォーキング ★ 瑞慶覧		10:15~10:45 ツールストレッチ ★神谷	10:00~11:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦
11:00	11:00~11:45		11:15~12:15			11:00~11:30 体幹エクササイズ ★★★矢野	バレトン ★★★ 安岡	11:00~11:45 ベーシック スイング (整理券制)上原	整理券制 20名	11:15~11:45 楽しくメロソッド ★神谷	とことんSTEP ★★★★ 小原	11:00~11:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 高野	11:00~12:00 たのしく STEP ★★★ 並里	11:00~11:30 チェアde エクササイズ★矢野	11:00~11:30 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	
11:30	11:30~11:45		11:45~12:15											11:40~12:00 ストレッチボール★矢野		
12:00		かんたん燃焼エアロ ★★★末吉	★★★ 並里		12:00~12:45				12:00~12:45	12:00~12:45	とことん エアロ ★★★★ 小原			12:15~13:00 ■12:15~13:00	12:15~13:00	
12:30		12:30~13:00	12:30~13:15		クロール① ★★ 駒崎		ジャズダンス ★★★ mickEy		12:00~12:45	12:00~12:45	背泳ぎ①② ★★★ 高野	膝痛スッキリ ストレッチ ★翁長		12:15~13:00 ■12:15~13:00	12:15~13:00	
13:00	13:00~13:45	オキシジェン ★★★末吉	★★★ 並里		13:00~13:45	↓下記に記載		13:00~14:00	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	
13:30	初心者・初級/ クロール①★★ 横江		■13:30~14:30 サルセーション		水中アクティブ ウォーキング★★ 横江	■13:15~14:00 週替わりレッスン ★★★矢野	13:15~14:15 沖ヨガ ★★★ 与那嶺	13:00~14:00	13:00~13:45	13:00~14:00	ハタスロー ヨガ ★★ 国頭	ベーシック スイング (整理券制)濱本	ウェーブリング アクア★★ 高野		■13:15~14:00	13:15~14:00
14:00	14:00~14:45		14:45~15:30		14:00~14:45	14:15~14:45	14:30~15:00	14:15~15:45			■14:15~15:00	14:00~14:45	14:00~14:45	14:15~14:45	14:15~15:15	
14:30	クロール呼吸練習 ★★★ 横江		14:45~15:30		バタフライ② ★★★ 駒崎	ビューティージスタス (背中・お腹)矢野	やさしいピラティス ★★★宇井	14:15~15:45			■14:15~15:00	14:00~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~15:15	
15:00		ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	14:45~15:30		15:00~15:45	女性限定 整理券10名	15:15~15:45	15:00~15:45		15:30~18:15	15:15~15:35	14:00~14:45	14:15~14:45	14:15~15:15	14:15~15:15	
15:30			14:45~15:30		中級クロール ★★★★ 駒崎		15:15~15:45	15:00~15:45			15:15~15:35	14:00~14:45	14:15~14:45	14:15~15:15	14:15~15:15	
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	19:00~19:45		18:45~19:30		19:00~20:00		19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:30	19:00~19:45	
19:30	アクアダンス ★★ 高野		18:45~19:30		サルセーション ★★★★★宇井		19:00~20:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:00~20:00	19:15~20:00	19:00~20:00	19:15~20:15	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:30	19:00~19:45	
20:00	20:00~20:45	1カ月毎に レッスンが 変わります	19:45~20:30		19:45~20:30		20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:45~20:30	19:15~20:00	19:00~20:00	19:15~20:15	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:30	19:30~20:30	
20:30	月替わりレッスン バタフライ★★ 高野		19:45~20:30		19:45~20:30		20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:45~20:30	19:15~20:00	19:00~20:00	19:15~20:15	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:30	19:30~20:30	
21:00		4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ 7月 バタフライ 初心者向け レッスンとなります	19:45~20:30		19:45~20:30		20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:45~20:30	19:15~20:00	19:00~20:00	19:15~20:15	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:30	19:30~20:30	
21:30			19:45~20:30		19:45~20:30		20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:45~20:30	19:15~20:00	19:00~20:00	19:15~20:15	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:30	19:30~20:30	
22:00			19:45~20:30		19:45~20:30		20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:45~20:30	19:15~20:00	19:00~20:00	19:15~20:15	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:30	19:30~20:30	

	金曜日				土曜日				日曜日				※レッスン受講に関して	
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ		
9:30													<p>・レッスンの内容・担当の変更・祝日は、館内掲示またはジスタスホームページにて確認頂けます。(急な代行除く)</p> <p>・レッスン開始10分過ぎでの入室はご遠慮下さい。レッスンへの途中参加・途中退室は危険防止の為、極力ご遠慮下さい。</p> <p>・🍀のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。</p> <p>・📦の部分、前月からレッスンの内容や時間、インストラクターに変更があるレッスンです。</p> <p>※スタジオレッスンに関して</p> <p>・一部レッスンにて【立ち位置入替制】を行っております。レッスン開始時間横に■マークあるレッスンが対象となります。詳細は館内掲示にてご確認ください。</p> <p>・スタジオレッスンの整理券は、営業開始時より当日2階フロントにて先着順にて配布致します。</p> <p>※プールレッスンに関して</p> <p>・プールでのアクアビクスのレッスンは、運動の特性上、プールの構造上の理由からコース割り振りが特殊になる事を予めご了承ください。</p> <p>・キッズスイミングは、15:30~コースセッティの為、2コースのご利用は出来ません。予めご了承ください。</p> <p>※ゴルフフレンジ・レッスンに関して</p> <p>・ゴルフレッスンの整理券は、営業開始時より2階フロントにて先着順にて配布致します。</p> <p>※ワンポイントレッスンとは シミュレーションを使用して基本のスイングからパター・アプローチ等の様々なアドバイスをを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●初心者・初級 (定員4名) ●ワンポイントレッスン (定員4名) ●ベーシックスイング (定員8名) ●パット (定員4名) →パットルームにて開催 <p>※ベーシックスイングレッスンのみ お一人様1日1回の受講となります。</p>	
10:00	10:00~10:45				10:00~10:45				10:00~10:45					
10:30	バタフライ① ★★ 横江		10:15~10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★濱元		水中ウォーキング ★ 眞				10:00~10:45 コア コンディション ★★★SUMIRE	ベーシック スイング (整理券制)上原	アクアトレーニング ★ 有川			
11:00	11:00~11:45		11:00~12:00		11:00~11:45				11:00~12:00	11:00~12:00				
11:30	バタフライ② ★★★ 横江	11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	太極拳功夫扇・剣		平泳ぎ①② ★★★ 高野				11:00~12:00 陰ヨガ ★★ 国頭	プライベート レッスン (有料) 上原				
12:00		12:15~12:45 ★★★神谷	12:15~12:45		12:00~12:45 背泳ぎ② ★★★ 駒崎				12:15~13:15 NEW Latin Dance Fitness ★★RIRI					
12:30		12:15~12:45 みんなで筋トレ (初級)★★★濱元	12:15~12:45 ZUMBA ★★★矢野											
13:00	13:00~13:45 初心者・初級 ★ 高野	13:00~13:30 週替わりエアロ ★★★濱元	13:00~13:30 MEGADANZ ★★★矢野											
13:30		4日・18日 かんたん燃焼エアロ	13:45~14:15 RITMOS ★★★神谷						13:30~14:00 ゴルフフィットネス ★★★★上原					
14:00	14:00~14:45 サーキットアクア ★★★ 宮城	11日・25日 たのしくエアロ	14:30~15:00 ファイトウ FIGHT DO ★★★★眞		14:00~14:45 バタフライ② ★★★ 駒崎				14:15~15:00 たのしくSTEP ★★★★ 田中					
14:30			15:15~15:45 Uaoundo ★★★★濱元		15:00~15:45 上級クロール ★★★★★ 駒崎				15:15~16:15 癒しのYOGA ★★ 田中					
15:00														
15:30	15:30~18:15 キッズ スイミング													
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 ベーシックアクア ★★ 山中		19:00~20:00 サルセッション SATORU ★★★ 20:15~21:15 ピラティス ★★★ 山中	週替わりレッスン (3・6階スタジオ)										
19:30				月曜日 20:45~21:30	火曜日 13:15~14:00	日曜日 14:45~15:30								<p>キッズスイミングスクール</p> <p>水曜日・金曜日 16:00~17:00 17:00~18:00</p> <p>※小学校1年生~6年生 (会員様お得な割引あり)</p> <p>【無料体験会】 随時受付中!</p> <p>お得な入会特典あります! 入会金・登録手数料無料 スポーツ保険初年度無料</p> <p>※フロントまたはお電話にて事前予約が必要です。(テスト期間除く)</p>
20:00				1日【MEGADANZ】矢野	6日【MEGADANZ】神谷									
20:30				7日【RITMOS】神谷	8日【RITMOS】矢野	13日【ZUMBA®】神谷								
21:00				14日【メンテナンス休館日】	15日【MEGADANZ】矢野	20日特別レッスンプログラム								
21:30				21日祝日レッスンプログラム	22日【RITMOS】矢野	27日【MEGADANZ】神谷								
22:00				28日【メンテナンス休館日】	29日【MEGADANZ】矢野									