

	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・担当者の変更・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■マークが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~コースセッティングの為、窓側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	平泳ぎ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 コンディショニング ★★★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	平泳ぎ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 ★★★ 古堅		背泳ぎ①② ★★★ 高野				🍀 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 ZUMBA 🍀★★★矢野		12:00~12:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎				12:15~13:15 Latin Dance 🍀 Fitness ★★RIRI					
12:30		12:15~12:45 みんなで筋トレ (初級)★★★濱元	13:00~13:30 MEGADANZ ★★★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 1日15日29日 MEGADANZ ★★★矢野											
13:30		1日15日29日 13:45~14:15 RITMOS ★★★神谷	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	8日・22日 たのしくエアロ	14:30~15:00 ファイドウ FIGHT DO ★★★★眞		14:00~14:45 中級クロール ★★★★ 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 個人メドレーを マスターしよう ★★★★駒崎				15:15~16:15 癒しのYOGA ★★ 田中					
15:00														
15:30	15:30~18:15													
16:00	 キッズ スイミング													
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 ★★★SATORU 20:15~21:15	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) ※テスト日の体験会はありませぬ</p> <p>体験会 随時募集</p>
20:00						3日特別レッスンプログラム								
20:30			ピラティス ★★★ 山中	4日【MEGADANZ】神谷	5日【RITMOS】矢野	10日【ZUMBA®】神谷								
21:00				11日祝日レッスンプログラム	12日メンテナンス休館日	17日【MEGADANZ】神谷								
21:30				18日【RITMOS】神谷	19日【MEGADANZ】矢野	24日【ZUMBA®】神谷								
22:00				25日メンテナンス休館日	26日【RITMOS】矢野	31日【MEGADANZ】神谷								

キッズスイミングスクール

水曜日・金曜日 16:00~17:00
17:00~18:00

※小学校1年生~6年生 (会員様お得な割引あり)
※テスト日の体験会はありませぬ

体験会 随時募集

★わいわいプール 2025 夏休み★

8/11(月祝) 【受付開始】8:45~
【チェックアウト】11:00

■ジスタス会員様・キッズ会員様(保護者1名) 無料!
■4歳以上ビジター・法人会員様 一律500円

プールエリア 貸し切り となります