

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ
9:00													
30					9:15~10:45								
10:00													
30	10:00~10:45 上級クロール ★★★★★ 大城拓	10:15~11:00 美☆骨盤 ストレッチ (女性専用) ★末吉		10:00~10:45 初心者・初級 ★ 國玉	さわやか 体操 (有料) 仲村	10:00~11:00 沖ヨガ・ ★★★ 瀬長	10:00~10:45 平泳ぎ① ★★ 大城拓・東江	10:00~11:00 健康ヨガ・ ★★ 内間		10:00~10:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	10:00~11:00 コア コンディション ★★★★		
11:00	11:00~11:45 個人メドレー ★★★★★ 大城拓	11:15~11:45 みんなで筋トレ (初級)★★仲西		11:00~11:45 背泳ぎ① ★★ 國玉		11:15~12:00 やさしい ピラティス ★★★ 宇井	11:00~11:45 平泳ぎ② ★★★★ 大城拓・東江	11:15~11:45 オキシジェン ★★★★末吉		11:00~11:45 クロール① ★★ 國玉	11:15~11:45 かんたん燃焼エアロ ★★★★SUMIRE		
12:00													
30		12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子		12:00~12:45 背泳ぎ② ★★★★ 大城愛	12:00~13:00 RITMOS ★★★★ 末吉	12:15~12:35 ストレッチボール伊地	12:00~12:45 バタフライ② ★★★★ 駒崎	12:00~13:00 ZUMBA®□ ★★★★★ SUMIRE	12:00~13:00 ピラティス ★★★★ 山中	12:00~12:45 クロール呼吸 ★★★★ 國玉	12:00~12:45 ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni		
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★大城愛	13:00~14:00 SALSATION® ★★★★ MIZUKI	13:00~14:00 ピラティス ★★★★ 宮城悦子	13:00~13:45 膝痛 水中運動 ★大城愛	13:15~14:15 たのしく STEP ★★★★ 宮城悦子	13:15~13:45 美らサーキット ★★★★末吉	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★ 宣保	13:15~14:15 フラダンス ★ 飯田	13:45~14:15 とことん脚トレ ★★★★伊地	腰痛 水中運動 ★ 宣保	13:15~13:45 ReeJam ★★★★ Ku-ni	13:15~13:45 リラックス コンディショニング ★ 伊地	
14:00	14:00~14:45 平泳ぎ① ★★ 大城愛	14:15~15:15 Latin Dance Fitness ★★★ RIRI	14:15~14:35 ストレッチボール玉城	14:00~14:45 ベーシック アクア45 ★★★★ 宮城(美)	14:30~15:30 楊式太極拳 入門編 ★★★★★ 古堅	13:50~14:20 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉	14:00~14:45 背泳ぎ② ★★★★ 駒崎	14:30~15:30 バーレスク ★★ RIRI	14:30~15:30 沖ヨガ ★★★★ 瀬長	14:00~14:45 バタフライ① ★★ 仲西(太)	14:00~15:00 SALSATION® ★★★★ Nae	14:00~15:00 リラックス ヨガ ★★★ 津堅	
15:00	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 大城愛	15:30~16:00 MEGADANZ ★★ 末吉		15:00~15:45 クロール呼吸 ★★★★ 仲西(太)			15:00~15:45 個人メドレー ★★★★★ 駒崎			15:00~15:45 バタフライ② ★★★★ 仲西(太)	15:15~16:15 ジャズダンス ★★★★ mickEy		
16:00				16:00~16:45 中級クロール ★★★★★ 仲西(太)									16:00~16:45 ベーシック スイング 演本
17:00													17:00~17:45 ベーシック スイング 演本
18:00													18:00~18:45 ベーシック スイング 演本
19:00													19:00~19:45 ベーシック スイング 演本
20:00		19:30~20:00 ラディカルパワー ★★★★★志喜屋		19:00~19:45 水中 ウォーキング ★ 仲西(太)	19:15~20:00 ZUMBA GOLD ★★★★★ chieko	19:30~20:30 ピラティス ★★★★★ 宮城悦子		19:15~20:15 ZUMBA®□ ★★★★★ Ku-ni	19:30~20:30 リラックス ヨガ ★★★ 津堅	19:00~19:45 クロール① ★★ 大城愛	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★★SUMIRE		
21:00		20:15~20:45 ユーバウンド ★★★★★志喜屋		20:00~20:45 背泳ぎ② ★★★★ 高里	20:15~21:15 ZUMBA®□ ★★★★★ chieko				19:00~20:00 ランニング レッスン 伊地	20:30~21:30 クロール呼吸 ★★★★ 大城愛	ZUMBA®□ ★★★★★ RIRI	← 抽選無し 前後入替制のみ	
22:00													
30													

→ マークのレッスンは入室順抽選・曲間前後入れ替え制 (開始10分前スタジオ前にて抽選)

→ マークのレッスンは入室順抽選・曲間前後入れ替え制 (開始10分前スタジオ前にて抽選) 詳細は掲示確認

中庭にて18:50集合、現地解散で行います。体験ご希望は要予約※雨天時施設内ランニングトラックにて。

	金曜日			土曜日			日曜日			
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00										
30										
10:00	10:00～10:45 バタフライ① ★★ 屋良	ピラティス・ 9:45～10:45 ★★★★ MIZUKI								
30										
11:00	11:00～11:45 バタフライ② ★★★ 屋良	11:00～12:00 たのしくエアロ ★★★★ 並里	11:00～11:30 とことん腹筋 ★★★★宮城	11:00～11:45 背泳ぎ② ★★★★ 大城愛	11:00～11:45 キャンプ ★★★★★ 本村					
30										
12:00	12:00～12:45 2キックロール ★★★★★ 駒崎	12:15～13:15 健康ヨガ・ ★★ 内間		12:00～12:45 バタフライ② ★★★★★ 大城愛	12:00～12:45 膝痛の為に ストレッチ ★★★★ 翁長					
30										
13:00										
30	13:30～14:15 ベーシック アクア45 ★★★★ 山田	13:30～14:30 かんたん燃焼 STEP ★★ 翁長	13:30～14:00 とことん腹筋 ★★★★★石川	14:00～14:45 クロール① ★★★ 大城愛	14:00～14:45 ZUMBA® ★★★★★ Eri					
14:00	14:30～15:15 初心者・初級 ★ 駒崎		14:15～14:45 ストレッチポール ストレッチ仲西	15:00～15:45 クロール呼吸 ★★★★★ 大城愛	14:15～15:15 ヨガ ★★ 堀江					
15:00	15:30～16:15 クロール① ★★ 駒崎									
16:00										
30										
17:00										
30										
18:00										
30										
19:00	19:00～19:45 バタフライ② ★★★★ 東江	19:15～20:15 SALSATION® ★★★★★ Nae	19:30～20:15 オキシジェノ ★★★★★末吉	抽選制 3名	19:30～20:30 SALSATION® ★★★★★ SATORU					
20:00	20:00～20:45 平泳ぎ② ★★★★ 高里・東江	20:30～21:15 ナチュラルヨガ ★★ Nae								
21:00	21:00～21:45 上級クロール ★★★★★ 東江									
30										
22:00										
30										

※スタジオレッスン 受講に関して

- 一部レッスンは「抽選制での入室」及び「立ち位置入れ替え制」を行っています。(開始10分前スタジオ前にて抽選) 詳細は掲示確認
- 入室はレッスン開始20分前よりスタジオ前に整列してお待ちください(荷物での順番取り禁止)
- レッスン終了後はマットを片付けスタジオ外の所定の場所に並んでお待ちください。その他のレッスンも同様です。
- ご使用になりましたツールはスタジオ内に設置しているスプレーとトレジム入り口に置いてあるマイタオルで拭き、トレジム入り口のカゴに入れて下さい
- レッスン開始10分以内で入室される場合は周りの方に配慮しスタジオ後方にてご参加ください。
- 開始10分経過しての参加は安全面を考慮し参加をお控え下さいますようお願い致します
- レッスン参加人数を定員40名とさせて頂きます(ツール数や整理券制のレッスンあり)
- レッスン参加される際、Tシャツの下に水着などの着用は衛生面を配慮しお控え下さい
- レッスン参加中の携帯電話はマナーモードの設定をお願い致します

メンテナンス休館日
4月13日(月)
4月27日(月)

祝日営業時間
9:00～22:00
4月29日(水) 昭和の日

※ゴールデンウィークのプログラムは
掲示をご確認下さい
祝日プログラムの変更に関し
ては館内掲示又は、ホームページ
又は公式LINEでご確認下さい。

★マナーを意識しお互いがワクワクした気持ちで
ご参加頂ける様にご協力をお願いします

ゴルフレッスンに関して
レッスンは先着10名様
とさせて頂きます。
フロントより、
チケットをお取り下さい。

ジスタス公式 LINE

●右のQRコードをカメラ
で読み取ります
プログラムや祝日レッスン・
店舗の情報をアップしてます



←←←
●4月のプログラムを
QRコードで読み取り
保存しましょう
ペーパーレスにご協力
をお願いします