

ジスタス美里 2026年4月 レッスンスケジュール TEL: 098-982-1115

レッスンの内容・担当者の変更、祝日のレッスン案内は
トレーニング前掲示板またはジスタスホームページにて
ご確認くださいませ(急な代行は除く)

	金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:30						
10:00		10:00~10:45 かんたん燃焼 エアロ ★★ 嶺井		10:00~11:00 気功太極拳 ★★ 古堅		
10:30	10:30~11:15 アクア トレーニング 有川・田崎	11:00~12:00 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井	10:30~11:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川	11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城	10:30~11:15 みんなで筋トレ 石川	
11:00	11:30~12:15 背泳ぎ① ★★ 仲本・田崎	★12:15~13:15	11:30~12:15 バタフライ①② ★★ 石川	12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★ 宮城	11:30~12:15 背泳ぎ①② ★★ 石川	11:30~12:30
12:00						
12:30		13:15~14:00 サルセーション ★★★★ Nae		13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤		
13:00	13:15~14:00 バタフライ①② ★★ 仲本	★13:30~14:15	13:30~14:15 初心者・初級 ★ 石川	14:30~15:15 クロール① &呼吸練習 ★★★ 石川	13:30~14:15 平泳ぎ② ★★★ 石川	
13:30	14:15~15:00 中級クロール ★★★★ 仲本	14:30~15:15 RMA リトモス ★★★★ 末吉	14:30~15:15 OXIGENO オキシジェノ ★★★★ 末吉	15:30~16:15 水中 ウォーキング 仲村	14:30~15:15 中級クロール ★★★★ 石川	
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

4月13日(月)メンテナンス休館日
4月27日(月)メンテナンス休館日
4月29日(水)祝日営業9:00~22:00

スタジオ 2025年6月更新

- ◆一部レッスンにて【立ち位置抽選・入れ替え制度】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
(★マーク…立ち位置抽選&入れ替え ■マーク…立ち位置入れ替え)
- ◆レッスン開始時間20分前よりスタジオ前で整列してお待ちください
- ◆マットなどのツールはご自身の分のみお取りください
- ◆レッスンへの途中参加・途中退室は安全面考慮のため、
極力ご遠慮ください ※レッスン開始10分以内にお入りください※
- ◆全レッスンの定員を60名とさせていただきます ※一部定員制レッスン有
- ◆ご自身で使われたツールは、設置されているスプレーとタオルで
拭いてからお戻し下さい

プール

- ◆すべて45分レッスンとなります
- ◆水着は体にフィットしているものをご着用ください

ゴルフ

- ◆フロントにて事前予約をお済ませの上、ご参加ください

ジスタス公式  LINE

ラインアプリ内、下の順で右のQRコードをカメラで読み取ります。

  

ジスタス情報
動画配信
無料クーポン
... etc

★…立ち位置抽選・入替制 ■…立ち位置入替のみ
□…レッスン時間・内容・担当者に変更がございます