



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		10:00~10:45 かんたん燃焼 エアロ ★★ 嶺井		10:00~11:00 気功太極拳 ★★ 古堅		
10:00	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	
10:30	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	
11:00						11:30~12:30 ピラティス ★★★ 宮城
11:30						12:45~13:30 ボディシェイプ ★★★★ 宮城
12:00						13:45~14:45 リラクソヨガ ★★ 津堅
12:30						
13:00	13:15~14:00 バタフライ①② ★★ 仲本	13:30~14:15 RMA リトモス ★★★★ 末吉	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 リフレッシュヨガ ★ 須藤	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 OXIGENO オキシジェノ ★★★★ 末吉	15:30~16:15 水中 ウォーキング 仲村	15:30~16:30 ピラティス ★★★ Eri	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						

**6月8日(月)メンテナンス休館日**  
**6月22日(月)メンテナンス休館日**

**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。

ホーム

QRコード

**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