



ジスタス美里 2025年7月 レッスンプログラム TEL 098-982-1115

	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
9:00						
9:30						
10:00	10:30~11:15 背泳ぎ① ★★ 仲本	10:00~10:45 かんたん燃焼 エアロ ★★ 嶺井 11:00~12:00 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井 ★12:15~13:15	10:30~11:15 クロール① ★★ 宮平	10:00~11:00 気功太極拳 ★★ 古堅 11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城(悦)	10:30~11:15 バタフライ① ★★ 石川	
10:30						
11:00	11:30~12:15 背泳ぎ② ★★★★ 仲本		11:30~12:15 クロール呼吸練習 ★★★★ 宮平		11:30~12:15 バタフライ② ★★★★ 石川	
11:30						
12:00						
12:30	13:15~14:00 クロール① ★★ 仲本	13:30~14:15 リトモス RMX ★★★★ 末吉 14:30~15:15 オキシジェン OXIGENO ★★★★ 末吉 15:25~15:45 ストレッチボール 16:00~17:00 フラダンス ★ 神谷	14:15~15:00 平泳ぎ① ★★ 石川	12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦) 13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤 14:45~15:15 かんたん燃焼STEP ★★ 仲村 15:30~16:30 ピラティス ★★★★ Eri ■16:45~17:45 Latin Dance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI ■18:00~18:45 メガダンス MEGADANZ ★★★★ 仲村	14:15~15:00 中級クロール ★★★★ 石川	11:30~12:30 ピラティス ★★★★ 宮城(悦) 12:45~13:30 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦) 13:45~14:45 リラックスヨガ ★★ 津堅 15:00~15:30 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 仲村(健)
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00	定員30名		15:15~16:00 平泳ぎ② ★★★★ 石川			
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00			エレメント有 (事前練習)			
18:30	定員25名		18:30~19:15 ユ-バウンド UBOUND ★★★★ 志多伯 ■19:30~20:15 リトモス RMX ★★★★ 仲村 ★20:30~21:30 ZUMBA ズンバ★★★★★ RIRI	19:00~19:45 上級クロール ★★★★ 石川	6日…渡嘉敷 13日…本村 20日…本村 27日…SUMIRE ★27日(日)18:00~19:00 SUMIRE STYLEダンスフィットネス K-POP・J-POPの曲で楽しく 踊るスペシャルな60分です	16:15~16:45 ビューティージスタス ボディメイク 藤田 17:00~17:45 シェイプブーティ キャンプ ★★★★★ 本村 ■18:00~19:00 ZUMBA ズンバ★★★★★ 週変わり
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

7月14日(月)メンテナンス休館日  
7月21日(月)祝日営業9:00~22:00  
7月28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。  
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いただけます。(急な代行は除く)

**ジスタス公式**  **LINE** **ジスタス情報**

動画配信  
無料クーポン  
… etc

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

★…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・担当者に変更があります