



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(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		
10:30	10:30~11:15 バタフライ① ★★ 大城・仲本	11:00~12:00 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井	10:30~11:15 背泳ぎ① ★★ 石川	11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城	10:30~11:15 クロール呼吸練習 ★★★★ 石川	
11:00	11:30~12:15 バタフライ② ★★★ 大城・仲本	★12:15~13:15	11:30~12:15 平泳ぎ①② ★★★ 石川	12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★ 宮城	11:30~12:15 中級クロール ★★★★ 石川	11:30~12:30 ピラティス ★★★ 宮城
12:00						
12:30		13:15~14:00 salsa サルセーション ★★★★ Nae		13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤		12:45~13:30 ポティシエイブ ★★★★ 宮城
13:00	13:15~14:00 クロール呼吸練習 ★★★★ 大城・田場・田崎	★13:30~14:15	13:30~14:15 初心者・初級 ★ 田場	14:30~15:15 クロール① ★★ 田場	14:15~15:00 バタフライ①② ★★★ 石川	13:45~14:45 リラクソヨガ ★★ 津堅
13:30	14:15~15:00 中級クロール ★★★★ 大城・田場・仲本	14:30~15:15 OXIGENO オキシジェノ ★★★★ 末吉	14:30~15:15 ウオーキング 仲村	14:45~15:15 かんたん燃焼STEP ★★ 仲村	15:15~16:00 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川	15:00~15:30 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 仲村(健)
14:00		15:25~15:45 ストレッチポール 16:00~17:00 フラダンス ★ 神谷		15:30~16:15 水中 ウオーキング 仲村	15:30~16:30 ピラティス ★★★ Eri	3/15,22,29は 休講となります
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30		18:30~19:15 UBOUND ユーバウンド ★★★★ 志多伯		18:00~18:45 LatinDance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★★ RIRI	1日…渡嘉敷 8日…本村 15日…SUMIRE 22日…本村 29日…本村	17:00~17:45 シェイプパーティー キャンプ ★★★★ 本村
19:00	19:00~19:45 上級クロール ★★★★ 田場	19:30~20:15 FIGHT DO ファイトド ★★★★ 志多伯		★19:00~19:45 MEGADANZ ★★★★ 仲村	3/15(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	■18:00~19:00 ZUMBA ズンバ★★★★★ 週変わり
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

3月9日(月)メンテナンス休館日  
3月20日(金)祝日営業9:00~22:00  
3月23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

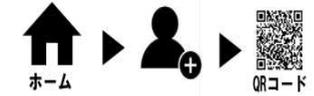
- ◆すべて45分レッスンとなります
- ◆水着は体にフィットしているものをご着用ください

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。



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