

ジスタス美里 2025年8月 レッスンプログラム TEL 098-982-1115

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ
9:00			9:20~9:50 カラダ活性ストレッチ ★ 仲村		9:30~10:00 基本動作(エアロビクス) ★★ 仲村				定員30名	9:30~9:50 ストレッチボール
9:30			10:00~10:30 ZUMBAGOLD® ズンバゴールド★★ 仲村		10:15~11:15					10:00~10:30 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 久米
10:00	10:30~11:15		10:45~11:45 パレトン ソールシンセシス ★★★ TOMO	10:30~11:15	11:30~12:00	10:30~11:15	10:15~11:15			10:45~11:45
10:30	バタフライ① ★★ 石川		濱本	平泳ぎ① ★★ 仲本	ピラティス ★★★ 宮城(悦)	初心者・初級 ★ 仲本・田崎	フットセラピー &不調改善ヨガ ★ 本村			ピラティス ★★★ 宮城(悦)
11:00	11:30~12:15		濱本	11:30~12:15	11:30~12:00	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45
11:30	バタフライ② ★★★ 石川		↓注意↓ ボール代金は各自ご負担となります。	平泳ぎ② ★★★ 仲本	ビューティージスタス ボディメイク 仲村 ★12:15~13:00	クロール① ★★ 仲本・田崎	シェイプブーティークャンプ ★★★★★ 本村			とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
12:00			ピラティス ★★★ 山中	女性会員様限定 10名定員・整理券制	リトモス RMX ★★★★★ 仲村		★12:45~13:45			13:00~14:00
12:30			13:15~14:00 ■13:15~14:00		■13:15~14:00	13:15~14:00	ZUMBA FITNESS ズンバ★★★★★ KU-NI		13:15~14:00	バーレスク
13:00	ベーシック アクア 山田		詳しくはスタッフへお尋ね下さい。		REEJAMI リージャム ★★★ KU-NI	ベーシック アクア 山田	■14:00~14:45		ベーシック アクア 与那城	★★★ RIRI
13:30						14:15~15:00	メガダンス MEGADANZ ★★★★★ 末吉		14:15~15:00	14:15~14:45
14:00	14:15~15:00		定員25名	14:15~15:00	14:15~15:15	14:15~15:00	15:00~16:00		14:15~15:00	14:15~14:45
14:30	初心者・初級 ★ 宮平		ユアバウンド UBOUND 志多伯	背泳ぎ① ★★ 仲本	ZUMBA gold ズンバゴールド ★★ KU-NI	14:15~15:00	15:00~16:00		14:15~15:00	14:15~14:45
15:00	15:15~16:00		フラダンス ★ 田仲	15:15~16:00	15:25~15:45	15:15~16:00	15:00~16:00		14:15~15:00	14:15~14:45
15:30	クロール① ★★ 宮平			背泳ぎ② ★★★ 仲本	ツールストレッチ 仲村 16:00~17:00	15:15~16:00	15:00~16:00		14:15~15:00	14:15~14:45
16:00				定員30名	ピラティス ★★★ Eri	15:15~16:00	15:00~16:00		14:15~15:00	14:15~14:45
16:30	↓レッスン時間横のマーク↓					15:15~16:00	15:00~16:00		14:15~15:00	14:15~14:45
17:00	★…立ち位置抽選・入替制 ■…立ち位置入替のみ マークなし…整列順での入室						16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
17:30	□…レッスン時間・内容・担当者に変更があります						16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
18:00						16:15~17:00	16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
18:30						16:15~17:00	16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
19:00						16:15~17:00	16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
19:30						16:15~17:00	16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
20:00						16:15~17:00	16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
20:30						16:15~17:00	16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
21:00						16:15~17:00	16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
21:30						16:15~17:00	16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45
22:00						16:15~17:00	16:15~17:00		14:15~15:00	14:15~14:45

ジスタス美里 2025年8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 ★★ 大城・仲本・田崎	10:00~10:45 かんたん燃焼 エアロ ★★ 嶺井	10:30~11:15 クロール① ★★ 宮平	10:00~11:00 気功太極拳 ★★ 古堅	10:30~11:15 中級クロール ★★★★ 石川	
10:30		11:00~12:00 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井	11:30~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城(悦)	11:15~12:15 ★★ 宮城(悦)		
11:00	11:30~12:15 背泳ぎ② ★★★★ 大城・仲本・田崎	★12:15~13:15	12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦)	12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦)	11:30~12:30 ピラティス ★★★★ 宮城(悦)	
11:30			13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤	12:45~13:30 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦)	
12:00			14:15~15:00 平泳ぎ①② ★★★ 石川	14:15~15:00 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川	13:45~14:45 リラックスヨガ ★★ 津堅	
12:30	13:15~14:00 バタフライ① ★★ 大城・仲本	★13:30~14:15	15:15~16:00 背泳ぎ①② ★★★★ 石川	15:30~16:30 ピラティス ★★★★ Eri	15:00~15:30 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 仲村(健)	
13:00			16:00~17:00 フラダンス ★ 神谷	16:45~17:45 Latin Dance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI	10日24日→休講	
13:30	14:15~15:00 バタフライ② ★★ 大城・仲本			18:00~18:45 メガダンス MEGADANZ ★★★★ 仲村	16:15~16:45 ビューティージスタス ボディメイク 藤田	
14:00				24日→休講	17:00~17:45 シェイプブーティ キャンプ ★★★★ 本村	
14:30					18:00~19:00 ZUMBA FITNESS ズンバ ★★★★★ 週変わり	
15:00	定員30名				3日…有料イベント 10日…本村 17日…本村 24日…渡嘉敷 31日…SUMIRE	
15:30					★3日(日)魚原 天インストラクター 来沖記念★スペシャルレッスン 16:30~17:20 ラテンエアロ 17:40~18:40 RITMOS 参加費 1,500円/本	
16:00					★31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	
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	18:30~19:15 ユ-バウンド UBOUND ★★★★ 志多伯		19:00~19:45 上級クロール ★★★★ 石川			
18:30	定員25名					
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

8月11日(月)祝日営業9:00~22:00
8月12日(火)メンテナンス休館日
8月25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