

	月曜日				火曜日			水曜日			木曜日			
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ
9:00		→マークのレッスンは入室順抽選・ 曲間前後入れ替え制 (開始10分前スタジオ前にて抽選)									→マークのレッスンは入室順抽選・ 曲間前後入れ替え制 (開始10分前スタジオ前にて抽選)			
30		9:45~10:15			9:15~10:45	さわやか 体操 (有料)		定員10名	9:15~9:45 柔軟エクササイズ ★池田					
10:00	10:00~10:45 平泳ぎ① ★★ 大城拓	10:00~10:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉		10:00~10:45 ベーシック スイング 上原	10:00~10:45 背泳ぎ① ★★ 大城拓・大城愛	10:00~11:00 沖ヨガ・ ★ 新城	10:00~11:00 健康ヨガ・ ★★ 内間	10:00~11:00	10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~10:45 ベーシック アクア45 ★★★宮城(美)	10:00~11:00 コア コンディション ★★★		
30	10:30~11:00 みんなで筋トレ (初級)★★仲西		定員10名 整理券制	10:30~11:00 ベーシック スイング 上原	10:30~11:00 背泳ぎ② ★★★ 大城拓・大城愛	11:00~11:45 沖ヨガ・ ★★★ 瀬長	11:00~11:45 健康ヨガ・ ★★ 内間	11:00~11:45 クロール① & クロール呼吸 ★ 新城	11:00~11:45 クロール① & クロール呼吸 ★ 新城	11:00~11:45 オキシジェン ★★★末吉	11:00~11:45 中級クロール ★★★★ 國玉	11:00~11:45 SUMIRE ★★★		
11:00	11:00~11:45 平泳ぎ② ★★★ 大城拓	11:15~11:45 ビューティージスタス 池田		11:00~11:45 ベーシック スイング 上原	11:00~11:45 背泳ぎ② ★★★ 大城拓・大城愛	11:15~12:00 やさしい ピラティス ★★★宇井	11:15~12:00 クロール① & クロール呼吸 ★ 新城	11:15~12:00 クロール① & クロール呼吸 ★ 新城	11:15~12:00 オキシジェン ★★★末吉	11:15~12:00 オキシジェン ★★★末吉	11:15~12:00 中級クロール ★★★★ 國玉	11:15~12:00 SUMIRE ★★★		
30	12:00~12:45 上級クロール ★★★★★ 大城拓・大城愛	12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子		12:00~12:45 ベーシック スイング 上原	12:00~12:45 個人メドレー ★★★★★ 大城拓・大城愛	12:00~13:00 RITMOS・ ★★★★★ 末吉	12:00~13:00 クロール① & クロール呼吸 ★ 新城	12:00~13:00 クロール① & クロール呼吸 ★ 新城	12:00~13:00 オキシジェン ★★★末吉	12:00~13:00 オキシジェン ★★★末吉	12:00~12:45 背泳ぎ② ★★★★ 國玉	12:00~12:45 ZUMBA GOLD ★★★Ku-ni	定員10名 整理券制	
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★玉城	13:00~14:00 SALSATION® ★★★	13:00~14:00 ピラティス・ ★★★★	13:00~14:00 ベーシック スイング 上原	13:00~13:45 膝痛 水中運動 ★普久原	13:15~14:15 たのしく STEP ★★★★ 宮城悦子	13:15~14:15 美らサーキット ★★★★★ 末吉	13:15~14:15 水中 ウォーキング ★宣保	13:15~14:15 フラダンス ★飯田	13:15~14:15 フラダンス ★飯田	13:00~13:45 腰痛 水中運動 ★★★宣保	13:00~13:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	13:15~13:45 ビューティージスタス 池田	
30	14:00~14:45 クロール呼吸 ★★★★ 仲西(太)	14:15~15:15 Latin Dance Fitness ★★★	14:15~14:45 とことん腹筋 ★★★池田	14:00~14:45 ベーシック アクア45 ★★★★★ 宮城(美)	14:00~14:45 たのしく STEP ★★★★ 宮城悦子	14:30~15:30 楊式太極拳 入門編 ★★★★★ 古堅	14:30~15:30 美らサーキット ★★★★★ 末吉	14:00~14:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎	14:00~14:45 フラダンス ★飯田	14:00~14:45 フラダンス ★飯田	14:00~14:45 腰痛 水中運動 ★★★宣保	14:00~15:00 SALSATION® ★★★ Nae	14:00~15:00 リラククス ヨガ ★★★津堅	
15:00	15:00~15:45 中級クロール ★★★★★ 仲西(太)	15:30~16:00 MEGADANZ ★★★末吉		15:00~15:45 初心者・初級 ★ 國玉	15:00~15:45 初級者・初級 ★ 國玉	16:00~16:45 クロール① ★★ 國玉	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:00~15:45 フラダンス ★飯田	15:00~15:45 フラダンス ★飯田	15:00~15:45 腰痛 水中運動 ★★★宣保	15:15~16:15 ジャズダンス ★★★ mickEy	16:00~16:45 ベーシック スイング 濱本	
30														
17:00														
30														
18:00														
30														
19:00	19:00~19:45 初心者・初級 ★ 仲西(太)	19:30~20:00 ラディカルパワー ★★★★★志喜屋		19:00~19:45 平泳ぎ② ★★★ 仲西(太)	19:00~19:45 平泳ぎ② ★★★ 仲西(太)	19:15~20:00 ZUMBA GOLD ★★★chieiko	19:15~20:00 前入れ替制のみ 抽選無し	19:15~20:00 ZUMBA GOLD ★★★chieiko	19:15~20:00 ZUMBA GOLD ★★★chieiko	19:15~20:00 ZUMBA GOLD ★★★chieiko	19:00~19:45 腰痛 水中運動 ★★★宣保	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★★SUMIRE	19:00~19:45 ビューティージスタス 池田	
30	20:00~20:45 背泳ぎ① ★★ 仲西(太)	20:15~20:45 ユーバウンド ★★★★★志喜屋		20:00~20:45 中級クロール ★★★★★ 高里	20:00~20:45 中級クロール ★★★★★ 高里	20:15~21:15 ZUMBA® ★★★★★ 宮城悦子	20:15~21:15 前入れ替制のみ 抽選無し	20:15~21:15 ZUMBA® ★★★★★ 宮城悦子	20:15~21:15 ZUMBA® ★★★★★ 宮城悦子	20:15~21:15 ZUMBA® ★★★★★ 宮城悦子	20:00~20:45 腰痛 水中運動 ★★★宣保	20:00~20:45 腰痛 水中運動 ★★★宣保	20:00~20:45 腰痛 水中運動 ★★★宣保	
21:00														
30														
22:00														
30														

中庭にて18:50集合、現地解散で行います。体験ご希望
は要予約 ※雨天時は、施設内ランニングトラックにて

	金曜日				土曜日				日曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00											
30											
10:00											
30											
11:00											
30											
12:00											
30											
13:00											
30											
14:00											
30											
15:00											
30											
16:00											
30											
17:00											
30											
18:00											
30											
19:00											
30											
20:00											
30											
21:00											
30											
22:00											
30											

※スタジオレッスン 受講に関して

●一部レッスンは「抽選制での入室」及び「立ち位置入れ替え制」を行っています。
(開始10分前スタジオ前にて抽選) 詳細は掲示確認

●入室はレッスン開始20分前よりスタジオ前に整列してお待ちください(荷物での順番取り禁止)

●レッスン終了後はマットを片付けスタジオ外の所定の場所に並んでお待ちください。
その他のレッスンも同様です。

●ご使用になりましたツールはスタジオ内に設置しているスプレーとトレジム入り口に置いてあるマイタオルで拭き、トレジム入り口のカゴに入れて下さい

●レッスン開始10分以内で入室される場合は周りの方に配慮しスタジオ後方にてご参加ください。

●開始10分経過しての参加は安全面を考慮し参加をお控え下さいますようお願いいたします

●レッスン参加人数を定員40名とさせて頂きま
す(ツール数や整理券制のレッスンあり)

●レッスン参加される際、Tシャツの下に水着
などの着用は衛生面を配慮しお控え下さい

●レッスン参加中の携帯電話はマナーモード
の設定をお願いします

★マナーを意識しお互いがワクワクした気持ち
でご参加頂ける様にご協力をお願いします

ゴルフレッスンに関して
レッスンは先着10名様
とさせて頂きます。
フロントより、
チケットをお取り下さい。

ジスタス公式  LINE

●右のQRコードをカメラ
で読み取ります
プログラムや祝日レッスン・
店舗の情報をアップしてます



メンテナンス休館日

8月12日(火)

8月25日(月)

祝日営業 9時～22時

8月11日(月)山の日

祝日休館日の案内は館内掲示・
ホームページでご確認下さい

【BEAUTY XYSTUS】

女性の為の筋トレ(30分)10名限定

月…11:15～

木…13:15～

※整理券はレッスン開始2時間前より
トレジムカウンターにて配布

