

	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	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													
30					9:15~10:45			定員16名	9:15~9:45 柔軟エクササイズ ★池田				→ 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)
10:00	10:00~10:45			10:00~10:45			10:00~10:45	10:00~11:00		10:00~10:45	10:00~11:00		
30	平泳ぎ① ★★ 大城拓	10:15~11:00 美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉		背泳ぎ① ★★ 大城愛・大城	仲村		沖ヨガ・ ★★★ 大城拓	健康ヨガ・ ★★ 内間		ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	コア コンディショニング ★★★ SUMIRE		
11:00	11:00~11:45			11:00~11:45			11:15~12:00 クロール呼吸 ★★★ 大城拓	11:15~11:45 オキシジェン ★★★末吉		11:00~11:45 中級クロール ★★★★ 國玉	11:15~11:45 簡単燃焼エアロ ★★★末吉		
30	平泳ぎ② ★★★ 大城拓	11:15~11:45 みんなで筋トレ (初級)★★仲西		背泳ぎ② ★★★ 大城愛・大城			12:00~12:45 やさしい ピラティス ★★ 宇井	12:00~12:45 ピラティス② ★★★ 駒崎		12:00~12:45 中級クロール ★★★★ 國玉	12:00~12:45 ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni		
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45		12:00~12:45	12:00~13:00		12:15~12:35 個人メドレー ★★★★ 大城愛・大城	12:00~13:00 ZUMBA® ★★★★★ SUMIRE		12:00~12:45 背泳ぎ② ★★★ 國玉	12:00~12:45 ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni		
30	上級クロール ★★★★★ 大城愛・大城	かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子		個人メドレー ★★★★★ 大城愛・大城	RITMOS® ★★★★★ 末吉		12:15~12:35 ストレッチボール池田	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★★★ 駒崎		13:00~13:45 腰痛 水中運動 ★★★ 宜保	13:00~13:45 ReeJam ★★★ Ku-ni		
13:00	13:00~13:45	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~13:45	13:15~14:15	13:15~13:45	13:15~14:15	13:15~14:15		13:45~14:15 とことん脚トレ ★★★伊地	13:45~14:15 とことん腹筋 ★★★石川	13:15~13:45	
30	水中 ウォーキング ★★ 玉城	SALSATION® ★★★ MIZUKI	ピラティス ★★★★ 宮城悦子	膝痛 水中運動 ★ 普久原	たのしく STEP ★★★★ 宮城悦子	13:15~13:45 美らサーキット ★★★★ 末吉	13:50~14:20 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉	14:00~14:45 フラダンス ★ 飯田		14:00~14:45 バタフライ① ★★ 仲西(太)	14:00~15:00 SALSATION® ★★★ Nae	14:00~15:00	
14:00	14:00~14:45	14:15~15:15	14:15~14:35	14:00~14:45	14:30~15:30		14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30 バタフライ② ★★★ 仲西(太)	14:30~15:30 ジャズダンス ★★★ mickEy		
30	クロール呼吸 ★★★ 仲西(太)	Latin Dance Fitness ★★★ RIRI	ストレッチボール池田	ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	楊式太極拳 入門編 ★★★★ 古堅		15:00~15:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎	15:00~15:45 バーレスク ★★★ RIRI		15:00~15:45 バタフライ② ★★★ 仲西(太)	15:15~16:15 キッズダンス JAZZ I (有料)		
15:00	15:00~15:45	15:30~16:00		15:00~15:45	16:00~16:45		15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:00~15:45 バタフライ② ★★★ 駒崎		15:00~15:45 バタフライ② ★★★ 駒崎	15:15~16:15 ジャズダンス ★★★ mickEy		
30	中級クロール ★★★★ 仲西(太)	15:30~16:00 MEGADANZ ★★ 末吉		16:00~16:45 クロール① ★★ 國玉									
16:00													16:00~16:45 ベーシック スイング 濱本
30													17:00~17:45 ベーシック スイング 濱本
17:00													18:00~18:45 ベーシック スイング 濱本
30													19:00~19:45 ベーシック スイング 濱本
18:00													19:00~19:45 ベーシック スイング 濱本
30													
19:00	19:00~19:45			19:00~19:45	19:15~20:00		19:00~19:45	19:15~20:15		19:00~19:45	19:30~20:15		
30	初心者・初級 ★ 仲西(太)	19:30~20:00 ラディカルパワー ★★★★志喜屋		平泳ぎ② ★★★ 仲西(太)	ZUMBA GOLD ★★★chieko	19:30~20:30 ピラティス ★★★★ 宮城悦子	19:15~20:15 ZUMBA® ★★★★★ Ku-ni	19:30~20:30 リラックス ヨガ ★★★ 津堅		19:00~19:45 クロール① ★★ 大城愛・浦崎	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★SUMIRE		
20:00	20:00~20:45	20:15~20:45		20:00~20:45	20:15~21:15		20:00~20:45	20:15~21:15		20:00~20:45 クロール呼吸 ★★★ 大城愛・浦崎	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI		
30	背泳ぎ① ★★ 仲西(太)	ユーバウンド ★★★★志喜屋		中級クロール ★★★★ 高里	ZUMBA® ★★★★★ chieko								
21:00													
30													
22:00													
30													

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

	金曜日			土曜日				日曜日		
	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	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名とさせていただきます(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
とさせていただきます。
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います



メンテナンス休館日
11月10日(月)
11月25日(火)

祝日営業 9時～22時
11月3日(月)文化の日
11月24日(月)振替休日

祝日・休館日の案内は
HP・館内掲示をご確認下さい

11月30日(日)
スタジオレッスンコレクション
SHOW開催(詳細は館内掲示で)
場所: 結婚式場NBC
時間: 12時～14時予定

