



ジスタス美里 2026年1月 レッスンスケジュール TEL: 098-982-1115

	金曜日		土曜日		日曜日		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)
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:30							1月1日(木)~3日(土)年始特別休館日 1月12日(月)祝日営業9:00~22:00 1月26日(月)メンテナンス休館日
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 ★ ★ 古堅			
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 salsa lion サルセーション ★ ★ ★ ★ Nae	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	
12:30		13:15~14:00 クロール呼吸練習 ★ ★ ★ 大城・田場・田崎	13:30~14:15 初心者・初級 ★ 田場・石川	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	
13:00		14:15~15:00 中級クロール ★ ★ ★ ★ 大城・田場・仲本	14:30~15:15 クロール① ★ ★ 田場・石川	14:45~15:15 かんたん燃焼STEP ★ ★ 仲村	14:15~15:00 バタフライ①② ★ ★ ★ 石川	13:45~14:45 リラクソヨガ ★ ★ 津堅	
14:00		15:25~15:45 ストレッチポール ★ ★ ★ ★ 志多伯	15:30~16:15 水中 ウォーキング ★ 仲村	15:30~16:30 ピラティス ★ ★ ★ Eri	15:15~16:0 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)	
15:00		18:30~19:15 UBOUND ユーバウンド ★ ★ ★ ★ 志多伯		16:45~17:45 LatinDance Fitness ラテンダンスフィットネス ★ ★ ★ RIRI		◆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	
16:00		19:00~19:45 上級クロール ★ ★ ★ ★ 田場	★…立ち位置有 (事前練習)	18:00~18:45 RM リトモス ★ ★ ★ ★ 仲村	4日…渡嘉敷 11日…調整中 18日…調整中 25日…調整中	17:00~17:45 シェイプパーティー キャンプ ★ ★ ★ ★ 本村	
16:30		20:30~21:30 ZUMBA ズンバ ★ ★ ★ ★ ★ RIRI		19:00~19:45 MEGADANZ ★ ★ ★ ★ 仲村	↑担当者決定しましたら 掲示にてご案内いたします	18:00~19:00 ZUMBA ズンバ ★ ★ ★ ★ ★ 週変わり	
17:00						◆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	
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

スタジオ 2025年6月更新

プール

ゴルフ

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