

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ
9:30	12月8・22日(月)メンテナンス休館日				12月30日(火)年末特別レッスンプログラム											
10:00	10:00~10:45 初心者・初級/ クロール①★★ 🍀横江		10:15~11:00 ピラティス ★★★★ 宇井		10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 横江		10:00~10:30 体幹エクササイズ 🍀★★★★矢野		10:00~10:45 アクアダンス ★★ 高野		10:00~10:30 みんなで筋トレ (初級)★★瑞慶覧	10:00~11:00 初心者 初級 (予約制)小長谷	10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 瑞慶覧	整理券制 30名	10:15~10:45 ツールストレッチ 🍀★神谷	10:00~11:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦
10:30						10:45~11:30 かんたん燃焼 エアロ 🍀★★★★矢野	10:45~11:45 バレトン ★★★★ 安岡			10:30~11:00 RITMOS ★★★★神谷	10:45~11:30 とことんSTEP 小長谷		11:00~11:45 クロール① ★★ 高野		11:00~11:30 たのしく STEP ★★★★ 並里	11:00~11:30 🍀チェア de エクササイズ★矢野
11:00	11:00~11:45 背泳ぎ① ★★ 🍀横江		11:15~12:15 アクティブ ヨガ ★★★★ 並里						整理券制 20名	11:15~11:45 楽しくメロッド 🍀★神谷	11:45~12:45 とことん エアロ ★★★★ 小原	11:00~12:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷			11:40~12:00 🍀ストレッチボール★矢野	11:00~11:30 ワンポイントレッスン (予約制)三浦
11:30		12:15~12:45 かんたん燃焼エアロ 🍀★★★★末吉	12:30~13:15 たのしくエアロ ★★★★ 並里		12:00~12:45 中級クロール ★★★★ 駒崎		12:00~13:00 ジャズダンス ★★★★ mickEY		12:00~12:45 パタフライ①② ★★★★ 高野	12:00~12:45 膝痛スッキリ ストレッチ 🍀★翁長				■12:15~13:00 MEGADANZ ★★★★ 並里	12:15~13:00 とことんエアロ ★★★★	
12:00					13:00~13:45 水中アクティブ ウォーキング★★ 🍀横江	■13:15~14:00 週替わりレッスン ★★★★矢野	13:15~14:15 沖ヨガ ★★★★ 与那嶺		13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 🍀高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 翁長	13:00~14:00 ハタスロー ヨガ ★★ 🍀国頭	13:00~13:45 ベーシック スイング (予約制)濱本	13:00~13:45 ウェープリング アクア★★ 🍀高野	13:15~13:45 かんたん燃焼エアロ ★★★★濱元	■13:15~14:00 リトモス ★★★★神谷	
12:30					14:00~14:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎	14:15~14:45 ビューティージスタス 矢野	14:30~15:00 やさしいピラティス 🍀★★★★宇井				■14:15~15:00 Fithop ★★★★神谷	14:00~15:00 スイング チェック (予約制)濱本	14:00~14:45 背泳ぎ② ★★★★ 駒崎	14:00~14:30 カラダ活性ストレッチ 🍀★濱元	14:15~15:15 太極拳入門 ★★★★ 古堅	
13:00	13:00~13:45 クロール①& 呼吸練習★★★★ 横江	13:00~13:30 オキシジェノ 🍀★★★★末吉	■13:30~14:30 サルセーション 🍀ZUMBA FMS ★★★★★ KU-NI		15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎		15:15~15:45 ユニットワークアウト 🍀★★★★親川		15:30~18:15 キッズ スイミング				15:00~15:45 パタフライ② ★★★★ 駒崎		15:30~16:15 脱疲労 エクササイズ 🍀★矢野	
13:30																
14:00	14:00~14:45 パタフライ① ★★ 横江		14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH 🍀★★★★神谷													
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	19:00~19:45 アクアダンス ★★ 🍀高野	19:45~20:30 たのしくエアロ ★★★★ 濱元	19:00~20:00 アブローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	19:00~20:00 サルセーション 🍀STRONG NATION ★★★★Yoshie	19:45~20:30 アクティブ ピラティス ★★★★★宇井	19:00~20:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 當眞	19:00~20:00 フラダンス ★ 🍀キティ	19:15~20:15 サルセーション 🍀STRONG NATION ★★★★Na e	19:00~19:45 スイング チェック (予約制)濱本	19:00~19:45 上級クロール ★★★★★ 駒崎	19:00~19:30 かんたん燃焼 STEP★★★★田中	■19:30~20:30 リトモス ★★★★★末吉	19:00~20:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷	
19:30																
20:00	20:00~20:45 クロール①& 呼吸練習★★★★ 高野	20:45~21:30 STRONG NATION ★★★★SUMIRE	20:00~21:00 アブローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制		20:45~21:45 ユーバウンド ★★★★★濱元	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦		20:15~21:15 バレトン ファイトウ ★★★★ 安岡	20:30~21:15 FIGHT DO ★★★★★松崎			20:45~21:30 たのしく STEP ★★★★田中	20:45~21:30 ★★★★★末吉	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷	
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

	金曜日				土曜日				日曜日				※レッスン受講に関して
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	
9:30													<div>・レッスンの内容・担当者の変更・祝日は、館内掲示またはジスタスホームページにて確認頂けます。（急な代行除く）</div> <div>・レッスン開始10分過ぎての入室はご遠慮下さい。</div> <div>・レッスンの途中参加・途中退室は危険防止の為、極力ご遠慮下さい。</div> <div>・🍀のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。</div> <div>・📺の部分は、前月からレッスンの内容や時間、インストラクターに変更があるレッスンです。</div> <div>※スタジオレッスンに関して</div> <div>・一部レッスンにて【立ち位置入替制】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。詳細は館内掲示にてご確認ください。</div> <div>・スタジオレッスンの整理券は、営業開始時より当日2階フロントにて先着順にて配布致します。</div> <div>※プールレッスンに関して</div> <div>・プールでのアクアピクスのレッスンは、運動の特性上、プールの構造上の理由からコース割り振りが特殊になる事を予めご了承ください。</div> <div>・キッズスイミングは、15:30～コースセッティングの為、窓側2コースのご利用は出来ません。予めご了承ください。</div> <div>※ゴルフレンジ・レッスンに関して</div> <div>・ゴルフレッスンは、完全予約制となります。詳しくは、フロントスタッフまで確認をお願いします。</div> <div>※ワンポイントレッスンとは、シミュレーションを使用して基本のスイングからバター・アプローチ等の様々なアドバイスを行います。</div> <div>●初心者・初級（定員4名）</div> <div>●ワンポイントレッスン（定員4名）</div> <div>●ベーシックスイング（定員8名）</div> <div>●飛距離アップ（定員8名）</div>
10:00	10:00～10:45				10:00～10:45		10:00～10:45		10:00～10:45				
10:30	平泳ぎ① ★★ 横江		10:15～10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★當眞		水中ウォーキング ★ 當眞		🍀 コア コンディション ★★★SUMIRE		アクアトレーニング ★ 有川		10:30～11:00 かんたん燃焼エアロ 🍀★★神谷		
11:00	11:00～11:45		11:00～12:00		11:00～11:45		11:00～12:00				11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH 🍀★★神谷		
11:30	平泳ぎ② ★★★ 横江	11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH 🍀★★神谷	太極拳功夫扇・剣 ★★★ 古堅		背泳ぎ①② ★★★ 高野		🍀 陰ヨガ ★★ 国頭				12:15～12:45 U SOUND ★★★★濱元		
12:00		12:15～12:45 🍀★★神谷	12:15～12:45 ZUMBA ★★★矢野		12:00～12:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎		12:15～13:15 Latin Dance 🍀 Fitness ★★ RIRI				13:00～13:45 ファイトド FIGHT DO ★★★★松崎		
12:30		みんなで筋トレ (初級)★★★濱元	13:00～13:45 MEGADANZ ★★★★矢野								14:00～14:30 ラディカルパワー ★★★★松崎		
13:00	13:00～13:45	13:00～13:45	13:00～13:45								14:45～15:30 Fithop ★★★★神谷		
13:30	初心者・初級 ★ 高野	たのしくエアロ ★★★ 濱元	13:45～14:15		13:30～14:30 ダンス基礎 ★★★★ 島袋		14:15～15:00 たのしくSTEP ★★★★ 田中		15:00～16:00 ワンポイント レッスン (予約制) 濱本		15:45～16:30 たのしくエアロ ★★★ 濱元		
14:00	14:00～14:45		RITMOS ★★★★神谷		14:00～14:45 中級クロール ★★★★ 駒崎		15:15～16:15 癒しのYOGA ★★ 田中						
14:30	サーキットアクア ★★★ 宮城		14:30～15:00 ファイトド FIGHT DO ★★★★矢野		15:00～15:45 個人メドレーを マスターしよう ★★★★★駒崎								
15:00			15:15～15:45										
15:30	15:30～18:15		U SOUND ★★★★濱元										
16:00	📺 キッズ スイミング		先着28名										
16:30													
17:00													
17:30													
18:00				18:00～19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷・三浦									
18:30													
19:00	19:00～19:45 ベーシックアクア ★★ 山中		19:00～20:00 サルセッション 📺 SATORU ★★★★SATORU	19:00～20:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷・三浦									
19:30			20:15～21:15 ピラティス ★★★ 山中										
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
													<div>年末年始営業時間</div> <div>12月30日(火)短縮営業 9:00～18:00</div> <div>12月31日(水)～1月3日(土) 休館日</div> <div>1月4日(日)通常営業9:00～22:00</div>
週替わりレッスン													
火曜日13:15～14:00													
2日【MEGADANZ】矢野													
9日【RITMOS】矢野													
16日【MEGADANZ】矢野													
23日【RITMOS】矢野													
30日年末特別プログラム													
<div>Fithop</div> <div>R I L L I Z</div> <div>Fithopとは、ヒップホップをベースに、有酸素運動と筋力トレーニングを融合させた韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。K-POPなど世界中で人気のヒット曲を使用し、誰でも楽しく参加できるダンスフィットネスプログラムです。</div> <div>皆さんのご参加お待ちしております</div>													