


	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													<p>・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)</p> <p>・レッスン開始10分過ぎでの入室はご遠慮下さい。レッスンへの途中参加・途中退室は危険防止の為、極力ご遠慮下さい。</p> <p>・🍀のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。</p> <p>・📦の部分、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。</p> <p>※スタジオレッスンに関して</p> <p>・一部レッスンにて【予約制】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。</p> <p>・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。</p> <p>※プールレッスンに関して</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>※ゴルフレンジ・レッスンに関して</p> <p>・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。</p> <p>※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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●初心者・初級 ●ワンポイントレッスン ●ベーシックスイング ●飛距離アップ ●ショートゲームレッスン
10:00			10:00~10:30 みんなで筋トレ (中級)★★★當眞		10:00~10:45 水中ウォーキング		10:00~10:45 コア コンディショニング		10:00~10:45 アクアトレーニング				
10:30			10:45~12:00 24式 楊式太極拳		★ 當眞		★★SUMIRE		★ 有川	10:30~11:00 かんたん燃焼エアロ			
11:00		11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH	★★★ 高野		11:00~11:45 平泳ぎ②		🍀 陰ヨガ			★★★神谷			
11:30		12:00~12:45 初心者・初級	12:15~12:45 みんなで筋トレ (初級)★★★濱元	📦	12:00~12:45 背泳ぎ②		★★ 国頭			11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH			
12:00	12:00~12:45 🍀★★★神谷		12:15~12:45 ZUMBA	📦	12:00~12:45 背泳ぎ②		★★★ 駒崎			12:15~12:45 先着28名			
12:30	🍀★ 高野・砂川		13:00~13:45 たのしくエアロ	📦	13:00~13:45 MEGADANZ		★★★ 矢野			13:00~13:45 先着28名			
13:00	13:00~13:45 クロール①	★★★ 高野・砂川	13:00~13:45 たのしくエアロ	📦	13:00~13:45 MEGADANZ		★★★ 矢野			13:00~13:45 先着28名			
13:30	🍀★★ 高野・砂川		13:45~14:15 RITMOS	📦	14:00~14:45 ダンス基礎		14:00~14:45 中級クロール			13:30~14:30			
14:00	14:00~14:45 サーキットアクア	★★★ 宮城	14:30~15:00 ファイドウ FIGHT DO	📦	14:00~14:45 ダンス基礎		★★★ 島袋			14:00~14:45 先着28名			
14:30		🍀 宮城	14:30~15:00 ファイドウ FIGHT DO		14:00~14:45 中級クロール		★★★★ 駒崎			14:00~14:45 先着28名			
15:00			15:15~15:45 Uaound		15:00~15:45 個人メドレーを マスターしよう		★★★ 田中			14:45~15:30 先着28名			
15:30	15:30~18:15 キッズ スイミング		15:15~15:45 Uaound		15:00~15:45 個人メドレーを マスターしよう		★★★★★ 駒崎			14:45~15:30 先着28名			
16:00			★★★ 濱元				15:15~16:15 スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
16:30			先着28名				スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
17:00			先着28名				スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
17:30			先着28名				スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
18:00			先着28名				スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
18:30			先着28名				スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
19:00	19:00~19:45 ベーシックアクア		19:00~20:00 サルセーション		18:00~19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷		15:15~16:15 スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
19:30	★★ 山中		19:00~20:00 サルセーション		18:00~19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷		15:15~16:15 スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
20:00			20:15~21:15 ピラティス		18:00~19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷		15:15~16:15 スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
20:30			★★★ 山中		18:00~19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷		15:15~16:15 スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
21:00			★★★ 山中		18:00~19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷		15:15~16:15 スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
21:30			★★★ 山中		18:00~19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷		15:15~16:15 スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			
22:00			★★★ 山中		18:00~19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷		15:15~16:15 スイング チェック			14:45~15:30 先着28名			

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【MEGADANZ】矢野

ゴルフレッスン・スタジオ予約

登録が必要です。ゴルフ予約制、スタジオレッスン (予) の印があるレッスンは、事前予約された方を優先にご案内していきます。

※スタジオ予約無しでも、空きがございましたらご案内可能です。



↑ゴルフ・スタジオ新規登録↑

お一人様8枠予約可能となります。