

	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 バタフライ① ★★ 大城拓	10:15~11:00 美☆骨盤 ストレッチ (女性専用) ★末吉		10:00~10:45 クロール呼吸 ★★★ 大城愛	さわやか 体操 (有料) 仲村	10:00~11:00 沖ヨガ・ ★★★★ 瀬長	10:00~10:45 個人メドレー ★★★★★ 大城拓	10:00~11:00 健康ヨガ・ ★★ 内間		10:00~10:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	10:00~11:00 コア コンディショニング ★★★ SUMIRE		
30													
11:00	11:00~11:45 バタフライ② ★★★ 大城拓	11:15~11:45 みんなで筋トレ (初級)★★仲西		11:00~11:45 中級クロール ★★★★★ 大城愛		11:15~12:00 やさしい ピラティス ★★★ 宇井	11:00~11:45 平泳ぎ① ★★ 大城拓	11:15~11:45 オキシジェノ ★★★末吉		11:00~11:45 初心者・初級 ★ 國玉	11:15~11:45 かんたん燃焼エアロ ★★★末吉		
12:00	12:00~12:45 上級クロール ★★★★★ 大城愛	12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子			12:00~13:00 RITMOS・ ストレッチボール伊地 ★★★★★ 末吉	12:15~12:35 ストレッチボール伊地 ★★★ 駒崎	12:00~12:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	12:00~13:00 ZUMBA® ★★★★★ SUMIRE	12:00~13:00 ピラティス ★★★ 山中	12:00~12:45 クロール① ★★ 國玉	12:00~12:45 ZUMBA® GOLD ★★★ Ku-ni		
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★ 新里	13:00~14:00 SALSATION® ★★★ MIZUKI	13:00~14:00 ピラティス ★★★ 宮城悦子	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	13:15~13:45 美らサーキット ★★★★★末吉	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★ 宜保	13:15~14:15 フラダンス ★ 飯田	13:45~14:15 腰痛 水中運動 ★ 宜保	13:00~13:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	13:00~13:45 とことん腹筋 ★★★石川		
30													
14:00	14:00~14:45 初心者・初級 ★ 仲西(太)	14:15~15:15 Latin Dance Fitness ★★★ RIRI	14:15~14:35 ストレッチボール玉城	14:00~14:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	14:30~15:30 楊式太極拳 入門編 ★★★★★ 古堅	13:50~14:20 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉	14:00~14:45 クロール呼吸 ★★★ 駒崎	14:30~15:30 バーレスク ★★ RIRI	14:00~14:45 とことん脚トレ ★★★伊地	14:00~14:45 平泳ぎ① ★★ 仲西(太)	14:00~15:00 SALSATION® ★★★ Nae	14:00~15:00 リラックス ヨガ ★★ 津堅	
30													
15:00	15:00~15:45 クロール① ★★ 仲西(太)	15:30~16:00 MEGADANZ ★★ 末吉		15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 國玉			15:00~15:45 中級クロール ★★★★★ 駒崎		15:00~15:45 沖ヨガ ★★★ 瀬長	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 仲西(太)	15:15~16:15 ジャズダンス ★★★ mickEy		
16:00				16:00~16:45 背泳ぎ② ★★★ 國玉									16:00~16:45 ベーシック スイング 濱本
30													整
17:00													17:00~17:45 ベーシック スイング 濱本
30													整
18:00													18:00~18:45 ベーシック スイング 濱本
30													整
19:00	19:00~19:45 クロール① ★★ 仲西(太)	19:30~20:00 ラディカルパワー ★★★★志喜屋		19:00~19:45 水中 ウォーキング ★ 仲西(太)	前後入替制のみ 抽選無し 19:15~20:00 ZUMBA® GOLD ★★★ chieko	19:30~20:30 ピラティス ★★★★ 宮城悦子	19:15~20:15 キッズダンス フリースタイルⅠ (有料) KENTA	19:15~20:15 ZUMBA® ★★★★★ Ku-ni	19:00~19:45 キッズダンス 入門 (有料) mickEy	19:00~19:45 背泳ぎ① ★★ 大城愛	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★SUMIRE	19:00~19:45 ベーシック スイング 濱本	
30													整
20:00	20:00~20:45 クロール呼吸 ★★★ 仲西(太)	20:15~20:45 ユーバウンド ★★★★志喜屋		20:00~20:45 平泳ぎ② ★★★ 高里	20:15~21:15 ZUMBA® ★★★★★ chieko		20:00~20:45 キッズダンス フリースタイルⅡ (有料) KENTA	19:30~20:30 リラックス ヨガ ★★★ 津堅	20:00~20:45 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	20:00~20:45 背泳ぎ② ★★★ 大城愛	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI		
21:00													← 抽選無し 前後入替制のみ
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

メンテナンス休館日 12月8日(月) 12月22日(月)

- 年末営業について
12月30日(火)短縮営業
9:00～18:00
- 年末年始休館日
12月31日(水)～1月3日(土)
- 年始営業について
1月4日(日)～通常営業
9:00～22:00

祝日プログラムの変更に關しては館内掲示又は、ホームページをご確認下さい。

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

