

	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								
10:00					さわやか 体操 (有料)								
30	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	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 コンディション ★★★ SUMIRE		
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 オキシジェン ★★★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 ★★★SUMIRE		
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・ ★★★★ 末吉	12:15~12:35 ストレッチボール伊地	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		13:00~13:45 腰痛 水中運動 ★ 宜保	13:15~13:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	13:15~13:45 とことん腹筋 ★★★★石川	
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	14:30~15:30 沖ヨガ ★★★★ 瀬長	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	
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 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 演本
30													17:00~17:45 ベーシック スイング 演本
17:00													18:00~18:45 ベーシック スイング 演本
30													19:00~19:45 ベーシック スイング 演本
18:00													
30													
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)	19:15~20:00 ZUMBA GOLD ★★ chieko	19:30~20:30 ピラティス・ ★★★★ 宮城悦子	19:00~19:00 キッズダンス フリースタイルⅠ (有料) KENTA	19:15~20:15 ZUMBA® ★★★★★ Ku-ni	19:30~20:30 リラックス ヨガ ★★ 津堅	19:00~19:45 背泳ぎ① ★★ 大城愛	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★★SUMIRE		
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			20:00~20:45 背泳ぎ② ★★★ 大城愛	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI		
21:00													
30													
22:00													
30													

→ 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)

→ 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) 詳細は掲示確認

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

← 抽選無し
前後入れ替え制のみ

	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
9:00							
30							
10:00		9:45～10:45					
30	10:00～10:45 背泳ぎ① ★★ 屋良	ピラティス・ ★★★ MIZUKI					
11:00	11:00～11:45 背泳ぎ② ★★★ 屋良	11:00～12:00 たのしく エアロ ★★★ 並里	11:00～11:30 とことん腹筋 ★★★宮城	11:00～11:45 クロール① ★★ 大城愛	11:00～11:30 シェイプブーティ キャンプ ★★★★ 本村	11:00～11:45 ベーシック スイング 整 濱本	11:00～11:45 スイング 整 濱本
30	12:00～12:45 個人メドレー ★★★★★ 駒崎	12:15～13:15 健康ヨガ・ ★★ 内間	12:00～12:45 レッグ コンディショニング ★ 伊地	12:00～12:45 クロール呼吸 ★★★★ 大城愛	12:00～12:45 膝痛の為の ストレッチ ★★ 翁長	12:00～12:45 平泳ぎ② ★★★★ 大城拓	12:00～12:45 スイング 整 濱本
13:00							
30	13:30～14:15 ベーシック アクア45 ★★★★ 山田	13:30～14:30 かんたん燃焼 STEP ★★ 翁長	13:30～14:00 みんなで筋トレ (初級)★★仲西	14:00～14:45 バタフライ② ★★★★ 大城愛	14:00～14:45 ZUMBA® ★★★★ Eri	13:00～13:45 中級クロール ★★★★ 大城拓	13:00～13:45 中級クロール ★★★★ 大城拓
14:00	14:30～15:15 バタフライ① ★★ 駒崎		14:15～14:45 ストレッチボール ストレッチ仲西	15:00～15:45 背泳ぎ② ★★★★ 大城愛	14:15～15:15 ヨガ ★★ 堀江	14:00～14:45 上級クロール ★★★★★ 東江	14:00～14:45 上級クロール ★★★★★ 東江
15:00	15:30～16:15 バタフライ② ★★★★ 駒崎					14:45～15:15 みんなで筋トレ (初級)★★玉城	14:45～15:15 みんなで筋トレ (初級)★★玉城
16:00						15:30～15:50 ストレッチボール玉城	15:30～15:50 ストレッチボール玉城
30						16:00～17:00 ボディシェイプ ★★★ 宮城悦子	16:00～17:00 ボディシェイプ ★★★ 宮城悦子
17:00		17:00～19:00 キッズダンス フリースタイル I (有料) KENTA		17:00～17:45 セミパーソナル 予約制: 3名 國玉	17:30～18:30 RITMOS・ ★★★★ 未吉		
18:00		18:00～19:00 キッズダンス フリースタイル II (有料) KENTA		18:00～18:45 セミパーソナル 予約制: 3名 國玉	18:45～19:15 MEGADANZ ★★ 未吉		
19:00	19:00～19:45 バタフライ② ★★★★ 東江	19:15～20:15 SALSATION® ★★★★ Nae		20:30～21:15 スタジオレッス ンをYouTube 動画でご紹介	19:30～20:30 SALSATION® ★★★★ SATORU		
20:00	20:00～20:45 中級クロール ★★★★★ 高里	20:30～21:15 ナチュラルヨガ ★★ Nae					
21:00	21:00～21:45 上級クロール ★★★★★ 東江						
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て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名とさせて頂きま
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
2月9日(月)
2月24日(火)

祝日営業時間
9:00～22:00

2月11日(水)建国記念日
2月23日(月)天皇誕生日

祝日プログラムの変更に
関しては館内掲示又は、
ホームページ又は公式
LINE
でご確認下さい。

ゴルフレッスンに関して
レッスンは先着10名様
とさせて頂きます。
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ます



●2月のプログラムを
QRコードで読み取り
保存しましょう

ペーパーレスにご協力を
お願いします

