

ジスタス美里 2026年7月 レッスンスケジュール TEL:098-982-1115

[illegible]

ジスタス美里 2026年7月 レッスンスケジュール TEL: 098-982-1115

ジスタス美里 2026年7月 レッスンスケジュール TEL: 098-982-1115						
	金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:30		 9:15~9:45 リフレッシュストレッチ ★ 有川				
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 アクア トレーニング 有川・田崎	11:00~12:00 アクティブヨガ	10:30~11:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川	11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城	10:30~11:15 みんなで筋トレ 石川	
11:00	11:30~12:15 バック泳ぎ① ★★ 仲本・好永	★★★ 嶺井	11:30~12:15 バック泳ぎ①② ★★ 石川	11:30~12:15 バック泳ぎ①② ★★ 石川		
12:00		★12:15~13:15  サルセーション ★★★★ Nae		12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★ 宮城		
12:30		13:15~14:00 バック泳ぎ①② ★★ 仲本		13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤		
13:00		★13:30~14:15  リトモス ★★★★ 末吉	13:30~14:15 初心者・初級 ★ 石川	14:30~15:15 クロール① &呼吸練習 ★★★ 石川	13:30~14:15 平泳ぎ② ★★★ 石川	
13:30		14:15~15:00 中級クロール ★★★★ 仲本			14:30~15:15 中級クロール ★★★★ 石川	
14:00		14:30~15:15  オキシジェノ ★★★★ 末吉		15:30~16:30 ピラティス ★★★ Eri		
14:30		★15:25~15:50 ツールストレッチ 好永		16:45~17:30 パワーカーディオ  ★★★★ 島本 ■17:45~18:45 LatinDance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI		
15:00	定員30名	16:00~17:00 フラダンス ★ 神谷			17:00~17:45 シェイプブーティ キャンプ ★★★★ 本村 ■18:00~19:00  ズンバ ★★★★★ 週変わり	
15:30					5日…SUMIRE ダンスフィットネス 12日…渡嘉敷 19日…本村 26日…Tomo VR	
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	定員25名	18:30~19:15  ユーバウンド ★★★★ 志多伯				
19:00		19:30~20:15  ファイトド ★★★★ 志多伯 ★20:30~21:30  ズンバ ★★★★★ RIRI				
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

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）

7月13日(月)メンテナンス休館日
7月20日(月)祝日営業9:00~22:00
7月27日(月)メンテナンス休館日

スタジオ 2025年6月更新

◆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

プール

◆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

ゴルフ

◆フロントにて事前予約をお済ませの上、ご参加ください




ジスタス美里プログラムQRコード



★…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