

ジスタス美里 2025年11月 レッスンプログラム TEL 098-982-1115

月曜日			火曜日		水曜日			木曜日	
プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ
9:00	9:20~9:50 カラダ活性ストレッチ ★ 仲村	予約は美里店 フロントまで	9:30~10:00 基本動作(エアロピクス) ★★ 仲村	9:30~10:00 基本動作(エアロピクス) ★★ 仲村			予約は美里店 フロントまで	定員30名	9:30~9:50 ストレッチボール
9:30	10:00~10:30 ZUMBAGOLD® ズンバゴールド★★ 仲村	10:00	10:15~11:15	10:15~11:15		10:15~11:15 フットセラピー &不調改善ヨガ	10:00		10:00~10:30 みんなで筋トレ(初級) ★★★ 久米
10:00	10:30~11:15 バタフライ① ★★ 石川	ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本	10:30~11:15 平泳ぎ① ★★ 仲本	ピラティス ★★★ 宮城(悦)	10:30~11:15 初心者・初級 ★ 田崎・仲本	★ 本村	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原		10:45~11:45
10:30	10:45~11:45 バタフライ② ★★★ 石川	11:00	11:30~12:15	11:30~12:00	11:30~12:15	11:30~12:30	11:00		ピラティス ★★★ 宮城(悦)
11:00	11:30~12:15 TOMO	ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本	11:30~12:15	11:30~12:00	11:30~12:15	11:30~12:30	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原		12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
11:30	12:00~13:00 ピラティス ★★★ 山中	↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります。	12:00~13:00	★12:15~13:00	★12:15~13:00	★12:45~13:45			12:45~13:00
12:00			女性会員様限定 10名定員・整理券制	リトモス Rm ★★★★★ 仲村		★12:45~13:45			13:00~14:00
12:30	13:15~14:00			13:15~14:00	13:15~14:00	ZUMBA FITNESS ズンバ★★★★★		13:15~14:00	バーレスク
13:00	ベーシック アクア ★ 山田	詳しくは スタッフへ お尋ね下さい。		REEJAM リージャム ★★★★ KU-NI	ベーシック アクア ★ 山田	KU-NI		13:30~14:00	★★★★ RIRI
13:30	14:15~14:45			14:15~15:15	14:15~15:00	MEGADANZ ★★★★ 末吉		14:15~15:00	14:15~14:45
14:00	14:15~14:45			14:15~15:15	14:15~15:00	MEGADANZ ★★★★ 末吉		14:15~15:00	美らサーキット ★★★★ 仲村
14:30	15:00~16:00	定員25名		15:15~16:00	15:15~16:00	15:00~16:00		15:15~16:00	15:00~16:00
15:00	15:00~16:00			15:15~16:00	15:15~16:00	15:00~16:00		15:15~16:00	健康ヨガ ★★ 内間
15:30	フラダンス ★ 田仲			15:25~15:45	15:25~15:45	リラックスヨガ ★★ 並里		15:15~16:00	16:15~16:45
16:00				16:00~17:00	16:00~17:00	16:15~17:00		15:15~16:00	みんなで筋トレ(初級) ★★★ 島本
16:30				ピラティス ★★★ Eri		楊式太極拳(初級) ★★★★ 古堅		16:15~16:00	17:00~18:00
17:00	★…立ち位置抽選・入替制 ■…立ち位置入替のみ マークなし…整列順での入室					17:15~18:00		16:15~16:00	リフレッシュヨガ ★ 須藤
17:30	…レッスン時間・内容・担当者に変更があります					32式太極剣 &太極功夫扇 ★★★★ 古堅		16:15~16:00	
18:00	18:30~19:00			19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15		19:00~20:00	★19:00~20:00
18:30	ビューティージスタス ボディメイク 藤田			19:30~20:15	19:30~20:15	STRONG NATION ストロングネーション ★★★★★ 吉本		19:00~20:00	ZUMBA FITNESS ズンバ★★★★★ KU-NI
19:00				19:30~20:15	19:30~20:15	20:30~21:30		19:30~20:15	20:15~21:00
19:30	★20:00~21:00			19:30~20:15	19:30~20:15	20:30~21:30		19:30~20:15	REEJAM リージャム ★★★★ KU-NI
20:00	ZUMBA FITNESS ズンバ★★★★★ chieko			20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:30		20:30~21:15	
20:30				20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:30		20:30~21:15	
21:00				20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:30		20:30~21:15	
21:30				20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:30		20:30~21:15	
22:00				20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:30		20:30~21:15	

ジスタス美里 2025年11月 レッスンプログラム 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
9:00						
9:30						
10:00	10:30~11:15 クロール① ★★ 大城・仲本・田崎	10:00~10:45 かんたん燃焼 エアロ ★★ 嶺井 11:00~12:00 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井 ★12:15~13:15	10:30~11:15 バタフライ①② ★★★ 石川 11:30~12:15 平泳ぎ①② ★★★ 石川	10:00~11:00 気功太極拳 ★★ 古堅 11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城(悦)	10:30~11:15 クロール呼吸練習 ★★★ 石川 11:30~12:15 中級クロール ★★★★ 石川	
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00	13:15~14:00 平泳ぎ① ★★ 大城・仲本・田場	13:15~14:00 サルセーション ★★★★ Nae ★13:30~14:15 リトモス RM		12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦) 13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤 14:45~15:15 かんたん燃焼STEP ★★ 仲村 15:30~16:30 ピラティス ★★★ Eri		12:45~13:30 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦) 13:45~14:45 リラックスヨガ ★★ 津堅 15:00~15:30 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 仲村(健)
13:30						
14:00	14:15~15:00 平泳ぎ② ★★ 大城・仲本・田場	14:30~15:15 オキシジェン ★★★★ 末吉 15:25~15:45 ストレッチボール 16:00~17:00 フラダンス ★ 神谷	15:30~16:15 水中 ウォーキング 田場・仲村・小長谷 16:30~17:15 クロール① ★★ 小長谷・田場	14:15~15:00 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川 16:45~17:45 Latin Dance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI ★18:00~18:45 リトモス RM ★★★★★ 仲村 ■19:00~19:45 メガダンス MEGADANZ ★★★★★ 仲村	14:15~15:00 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川 16:15~16:45 ビューティージスタス ボディメイク 藤田 17:00~17:45 シェイプブーティー キャンプ ★★★★★ 本村 ■18:00~19:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ 週変わり	
14:30						
15:00	定員30名					
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00		18:30~19:15 ユーバウンド UBOUND ★★★★★ 志多伯 19:30~20:15 ファイトウ FIGHT DO ★★★★★ 志多伯 ★20:30~21:30 ZUMBA ズンバ ★★★★★ RIRI	19:00~19:45 上級クロール ★★★★★ 田場・石川	2日…本村 9日…渡嘉敷 16日…SUMIRE 23日…本村 30日…本村 11/16(日)18:00~19:00 SUMIRE STYLEダンスフィットネス K-POP・J-POPの曲で楽しく 踊るスペシャルな60分です		
18:30	定員25名					
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

11月3日(月)祝日営業9:00~22:00
11月10日(月)メンテナンス休館日
11月24日(月)祝日営業9:00~22:00
11月25日(火)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。
- 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)

ジスタス公式  **LINE** ジスタス情報

ラインアプリ内、下の順で右の
QRコードをカメラで読み取ります。



動画配信
無料クーポン
… etc

★…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・担当者に変更があります