




	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	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	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ
9:30	1月26日(月)メンテナンス休館日															
10:00			10:15~11:00				10:00~10:30 体幹エクササイズ		10:00~10:45 アクアダンス		10:00~10:30 みんなで筋トレ (初級)★★瑞慶覧	10:00~11:00 初心者 初級 (予約制)小長谷	10:00~10:45 水中ウォーキング	整理券制 30名	10:15~10:45 ツールストレッチ	10:00~11:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦
10:30			ピラティス ★★★ 宇井			10:45~11:30 かんたん燃焼 エアロ	10:45~11:45 バレトン		★★ 高野	10:30~11:00 RITMOS ★★★神谷	10:45~11:30 とことんSTEP 小長谷	11:00~11:45 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷	★★ 瑞慶覧	11:00~12:00 クロール呼吸練習	たのしく STEP	11:00~11:30 チェア de エクササイズ★矢野
11:00			11:15~12:15 アクティブ ヨガ		11:00~11:45 バタフライ① ★★ 駒崎	★★★矢野	★★★ 安岡		整理券制 20名	11:15~11:45 楽しくメソッド ★神谷	★★★ 小原	11:45~12:45 とことん エアロ	★★★ 高野	11:00~12:00 たのしく STEP	★★★ 並里	11:00~11:30 ストレッチボール★矢野
11:30			11:15~12:15 アクティブ ヨガ		12:00~12:45 バタフライ② ★★★ 駒崎		12:00~13:00 ジャズダンス		12:00~12:45 背泳ぎ①② ★★★ 高野	12:00~12:45 膝痛スッキリ ストレッチ	★★★ 小原	12:00~12:45 とことん エアロ	中級クロール	12:00~12:45 MEGADANZ	12:15~13:00 とことんエアロ	12:15~13:00 とことんエアロ
12:00		12:15~12:45 かんたん燃焼エアロ	12:30~13:15 たのしくエアロ			↓下記に記載	13:15~14:15 週替わりレッスン	13:15~14:15 沖ヨガ		13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP	★★ 翁長	13:00~14:00 ハタスロー ヨガ	ベーシック スイング (予約制)濱本	13:00~13:45 ウェープリング アクア★★ 高野	13:15~13:45 かんたん燃焼エアロ	13:15~13:45 リトモス
12:30			12:30~13:15 たのしくエアロ		14:00~14:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎	14:15~14:45 ビューティージュスタス 矢野	14:30~15:00 やさしいピラティス	14:30~15:00 やさしいピラティス		14:00~15:00 スイング チェック (予約制)濱本	14:00~15:00 スイング チェック (予約制)濱本	14:00~15:00 スイング チェック (予約制)濱本	14:00~15:00 スイング チェック (予約制)濱本	14:00~14:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎	14:00~14:30 カラダ活性ストレッチ	14:15~15:00 フアイトウ
13:00	13:00~13:45 平泳ぎ① ★★ 高野	13:00~13:30 オキシジェノ	13:30~14:30 サルセーション		15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	女性限定 整理券10名	15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:30~18:15 キッズ スイミング		15:15~15:35 ストレッチボール	15:15~15:35 ストレッチボール	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ
13:30		13:00~13:30 オキシジェノ	13:30~14:30 サルセーション				15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
14:00	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野		14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH				15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
14:30		14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH	14:45~15:45 ZUMBA				15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
15:00		14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH	14:45~15:45 ZUMBA				15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
15:30		14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH	14:45~15:45 ZUMBA				15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
16:00							15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
16:30							15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
17:00							15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
17:30							15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
18:00							15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
18:30							15:15~15:45 ユニットワークアウト	15:15~15:45 ユニットワークアウト								
19:00	19:00~19:45 アクアダンス	19:45~20:30 たのしくエアロ	20:00~21:00 アブローチ		19:00~20:00 サルセーション	19:45~20:30 ユーバウンド	20:00~21:00 ワンポイント レッスン	19:00~20:00 ワンポイント レッスン	19:15~20:00 水中ウォーキング	19:00~20:00 フラダンス	19:15~20:15 サルセーション	19:00~19:45 スイング チェック (予約制)濱本	19:00~19:45 個人メドレーを マスターしよう	19:00~19:30 かんたん燃焼 STEP★★田中	19:45~20:30 リトモス	19:00~20:00 ワンポイント レッスン
19:30	★★ 高野	★★★ 濱元	三浦・小長谷 隔週		★★★Yoshie	19:45~20:30 ユーバウンド	20:00~21:00 ワンポイント レッスン	20:00~21:00 ワンポイント レッスン	★ 當眞	★ キティ	★★★Na e	19:00~19:45 スイング チェック (予約制)濱本	★★★★駒崎	19:45~20:30 たのしく STEP	★★★★末吉	20:00~21:00 ワンポイント レッスン
20:00	20:00~20:45 バタフライ①		20:00~21:00 アブローチ			先着28名	20:00~21:00 ワンポイント レッスン	20:00~21:00 ワンポイント レッスン						★★★★田中	★★★★末吉	20:00~21:00 ワンポイント レッスン
20:30	★★ 高野		20:45~21:30 STRONG NATION				20:45~21:45 ユーバウンド	20:45~21:45 ユーバウンド		20:15~21:15 バレトン	20:30~21:15 ファイトウ	20:30~21:15 スイング チェック (予約制)濱本	20:30~21:15 スイング チェック (予約制)濱本	20:45~21:30 たのしく STEP	★★★★松崎	20:45~21:30 ワンポイント レッスン
21:00			20:45~21:30 STRONG NATION				20:45~21:45 ユーバウンド	20:45~21:45 ユーバウンド		★★★ 安岡	★★★★松崎	20:30~21:15 スイング チェック (予約制)濱本	20:30~21:15 スイング チェック (予約制)濱本	20:45~21:30 たのしく STEP	★★★★末吉	20:45~21:30 ワンポイント レッスン
21:30			20:45~21:30 STRONG NATION				20:45~21:45 ユーバウンド	20:45~21:45 ユーバウンド				20:30~21:15 スイング チェック (予約制)濱本	20:30~21:15 スイング チェック (予約制)濱本	20:45~21:30 たのしく STEP	★★★★末吉	20:45~21:30 ワンポイント レッスン
22:00			20:45~21:30 STRONG NATION				20:45~21:45 ユーバウンド	20:45~21:45 ユーバウンド				20:30~21:15 スイング チェック (予約制)濱本	20:30~21:15 スイング チェック (予約制)濱本	20:45~21:30 たのしく STEP	★★★★末吉	20:45~21:30 ワンポイント レッスン

	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													・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） ・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。 ・🍀のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。 ・🔴の部分は、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。
10:00					10:00～10:45 水中ウォーキング		10:00～10:45 🍀 コア コンディション ★★★SUMIRE		10:00～10:45 アクアトレーニング				
10:30			10:15～10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★當眞		🍀 當眞		11:00～12:00 🍀 陰ヨガ				10:30～11:00 かんたん燃焼エアロ 🍀★★神谷		
11:00			11:00～12:00		11:00～11:45 🔴 バタフライ①② ★★★高野		12:00～12:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎				11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH 🍀★★神谷		※スタジオレッスンに関して ・一部レッスンにて【立ち位置入替制】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。 ・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。
11:30		11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH	太極拳功夫扇・剣 ★★★古堅				12:15～13:15 Latin Dance 🍀 Fitness ★★ RIRI				12:15～12:45 Uaoduro ★★★★濱元	先着28名	
12:00	12:00～12:45 🔴 初心者・初級 🍀 高野	12:15～12:45 🍀★★神谷 みんなで筋トレ (初級)★★★濱元	■12:15～12:45 ZUMBA 🍀★★矢野				13:00～13:45 MEGADANZ ★★★★矢野 ■13:45～14:15				13:00～13:45 ファイトウ FIGHT DO ★★★★松崎		
12:30											14:00～14:30 ラディカルパワー ★★★★松崎 ■14:45～15:30 Fithop ★★★★神谷	先着28名	※プールレッスンに関して ・プールでのアクアビクスのレッスンは、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。 ・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。
13:00	13:00～13:45 🔴 クロール① 🍀 高野	13:00～13:45 たのしくエアロ ★★★★濱元			14:00～14:45 🔴 背泳ぎ② ★★★★駒崎	13:30～14:30 ダンス基礎 🍀★★★★島袋	14:15～15:00 たのしくSTEP ★★★★田中	14:00～14:45 ベーシック スイング (予約制)濱本			15:00～16:00 ワンポイント レッスン (予約制)濱本		
13:30					15:00～15:45 🔴 上級クロール ★★★★駒崎		15:15～16:15 癒しのYOGA ★★田中				15:45～16:30 たのしくエアロ ★★★★濱元		
14:00	14:00～14:45 サーキットアクア ★★★★宮城		RITMOS ★★★★神谷 14:30～15:00 ファイトウ FIGHT DO ★★★★矢野 15:15～15:45 Uaoduro ★★★★濱元										※ゴルフレンジ・レッスンに関して ・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。 ※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を行います。 ●初心者・初級（定員4名） ●ワンポイントレッスン（定員4名） ●ベーシックスイング（定員8名） ●飛距離アップ(定員8名)
14:30													
15:00													
15:30	15:30～18:15 🔴 キッズ スイミング												1月12日(月)祝日レッスンプログラム <div>  <p> Fithopとは、ヒップホップをベースに、有酸素運動と筋力トレーニングを融合させた韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。K-POPなど世界中で人気のヒット曲を使用し、誰でも楽しく参加できるダンスフィットネスプログラムです。 皆様のご参加お待ちしております♪ </p> </div>
16:00													
16:30													
17:00													<div>  <p> 会員募集中 1回無料体験できます！ 詳しくはフロントまで♪ </p>  </div>
17:30													
18:00													
18:30				18:00～19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷・三浦									<div> <p> キッズスイミングスクール 水曜日・金曜日 16:00～17:00 17:00～18:00 ※小学校1年生～6年生（会員様お得な割引あり） </p> </div>
19:00	19:00～19:45 ベーシックアクア 🍀★★山中		■19:00～20:00 サルセッション SALON ★★★★SATORU 20:15～21:15 ピラティス ★★★★山中	19:00～20:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷・三浦									
19:30													
20:00													<div> <p> 週替わりレッスン 火曜日13:15～14:00 6日【MEGADANZ】矢野 13日【RITMOS】矢野 20日【MEGADANZ】矢野 27日【RITMOS】矢野 </p> </div>
20:30													
21:00													
21:30													<div> <p> キッズスイミングスクール 水曜日・金曜日 16:00～17:00 17:00～18:00 ※小学校1</p></div>