

ジスタス美里 2025年12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	ゴルフ	プール
	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(エアロビクス) ★★ 仲村				予約は美里店 フロントまで	定員30名	9:30~9:50 ストレッチポール	
10:30~11:15	10:00~10:30 ZUMBA GOLD® ズンバゴールド ★★ 仲村	ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本	10:30~11:15	10:15~11:15 平泳ぎ① ★★ 仲本	10:30~11:15 ピラティス ★★★ 宮城 (悦)	10:15~11:15 背泳ぎ① ★★ 仲本	10:15~11:15 フットセラピー &不調改善ヨガ ★ 本村	10:00	10:00~10:30 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 久米	10:00~10:30 みんなで筋トレ(初級) ★★★ 久米	
中級クロール ★★★★ 石川	10:45~11:45 バレトン ソールシンセシス	11:00	11:30~12:15	11:30~12:00 平泳ぎ② ★★★ 仲本	11:30~12:15 ピューティージsetStatus ボディメイク 藤田 ★12:15~13:00	11:30~12:15 背泳ぎ② ★★★ 仲本	11:30~12:30 シェイプブーティー キャンプ ★★★★ 本村 ★12:45~13:45	11:00	10:45~11:45 ピラティス ★★★	10:45~11:45 ピラティス ★★★	
11:30~12:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川	★★★★ TOMO	ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本	12:00~13:00	↓注意↓	女性会員様限定 10名定員・整理券制	リトモス RM	13:15~14:00 ZUMBA® ズンバ ★★★★★	13:15~14:00 KU-NI	13:15~14:00 アクア 山田	13:15~14:00 RIRI	12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城 (悦)
13:15~14:00	13:15~14:00 ピラティス ★★★ 山中	ボール代金は 各自ご負担と なります。	14:15~15:00	14:15~15:00 バタフライ① ★★ 仲本	14:15~15:15 ZUMBA® gold ズンバゴールド ★★ KU-NI	14:15~15:00 初心者・初級 ★ 田崎・石川	14:15~15:00 MEGADANZ メガダンス ★★★★ 未吉	14:15~15:00 背泳ぎ① ★★ 仲村	14:15~14:45 美らサーキット ★★★ 仲村	14:15~14:45 美らサーキット ★★★ 仲村	13:00~14:00 13:15~14:00 バーレスク
14:15~15:00	14:15~14:45 FIGHT DO ★★★★ 志多伯	詳しくは スタッフへ お尋ね下さい。	15:00~16:00	定員25名	15:15~16:00 バタフライ① ★★ 仲本	15:25~15:45 ツールストレッチ 仲村	15:15~16:00 クロール① ★★ 田崎・石川	15:00~16:00 リラックスヨガ ★★ 並里	15:00~16:00 健康ヨガ ★★ 内間	15:00~16:00 15:15~16:00 平泳ぎ①② ★★★ 石川	16:15~16:45 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 島本
水中 ウォーキング 田場	ユーバウンド UBOUND 志多伯	15:00~16:00	16:00~17:00	定員30名	16:00~17:00 ピラティス ★★★ Eri	16:15~17:00 楊式太極拳(初級) ★★ 古堅	16:15~17:00 32式太極剣 &太極功夫扇 ★★★★ 古堅	17:15~18:00 17:15~18:00 リフレッシュヨガ ★ 須藤	17:00~18:00 17:15~18:00 リフレッシュヨガ ★ 須藤	17:15~18:00 17:15~18:00 リフレッシュヨガ ★ 須藤	16:15~16:45 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 島本
19:30~20:15 水中 ウォーキング 田場	★20:00~21:00 ZUMBA® ズンバ ★★★★★ chieko	■19:15~20:15 salsa® サルセーション ★★★ Nae	19:30~20:15 アクア ZUMBA® ちかこ	19:30~20:15 背泳ぎ① ★★ 石川	19:15~20:15 STRONG NATION ストロングネーション ★★★★ 吉本	19:30~20:15 20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ Nae	20:30~21:30 ピラティス ★★★ 宮城 (悦)	19:30~20:15 みんなで筋トレ ★★★ 石川	19:30~20:15 みんなで筋トレ ★★★ 石川	19:30~20:15 みんなで筋トレ ★★★ 石川	19:00~20:00 ZUMBA® ズンバ ★★★★★ KU-NI ■20:15~21:00
20:30~21:15 ZUMBA® ズンバ ★★★★★ chieko											20:30~21:15 クロール① ★★ 田場・石川

ジスタス美里 2025年12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	10:30~11:15 バタフライ① ★★ 大城・仲本	10:00~10:45 かんたん燃焼 エアロ ★★★ 嶺井	10:30~11:15 背泳ぎ① ★★ 石川	10:00~11:00 気功太極拳 ★★ 古堅	10:30~11:15 クロール呼吸練習 ★★★ 石川	12月8日(月)メンテナンス休館日
11:00	11:30~12:15 バタフライ② ★★★ 大城・仲本	11:00~12:00 アクティブヨガ ★★★★	11:30~12:15 平泳ぎ①② ★★★ 石川	11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城(悦)	11:30~12:15 中級クロール ★★★★ 石川	12月22日(月)メンテナンス休館日
11:30	★12:15~13:15					12月30日(火)年末特別営業9:00~18:00
12:00		 サルセーション ★★★ Nae		12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦)	11:30~12:30 ピラティス ★★★ 宮城(悦)	12月31日(水)~1月3日(土)年末年始特別休館日
12:30		クロール呼吸練習 ★★★ 大城・田場・田崎	★13:30~14:15 リトモス 	13:30~14:15 初心者・初級 ★ 田場・石川	12:45~13:30 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦)	
13:00				13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤	13:45~14:45 リラックスヨガ ★★ 津堅	
13:30				14:30~15:15 バタフライ①② ★★★ 石川	15:00~15:30 みんなで筋トレ(初級) ★★★ 仲村(健)	
14:00		14:15~15:00 中級クロール ★★★★ 大城・田場・仲本	14:30~15:15 オキシジェノ 	14:45~15:15 クロール① ★★ 田場・石川	15:15~16:00 個人メドレーをマスターしよう ★★★★ 石川	
14:30				15:30~16:15 ピラティス ★★★ Eri	17:00~17:45 シェイプブーティーキャンプ ★★★★ 本村	
15:00	定員30名	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 仲村	16:45~17:45 Latin Dance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI	18:00~19:00  ZUMBA FITNESS ズンバ ★★★★★ 週変わり	
15:30				★18:00~18:45 リトモス 	7日…本村 14日…本村 21日…メガダンス 28日…RIRI	
16:00				■19:00~19:45 メガダンス 		
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	定員25名	18:30~19:15 ユーバウンド 				
18:30	19:00~19:45 上級クロール ★★★★ 田場	★★★★ 志多伯				
19:00		19:30~20:15 ファイドウ 	★★★★ 志多伯			
19:30		★20:30~21:30  ZUMBA FITNESS ズンバ ★★★★★ RIRI				
20:00						
20:30						
21:00						
21:30				★…立ち位置抽選・入替制 ■…立ち位置入替のみ		
22:00				 …レッスン時間・内容・担当者に変更があります		

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名とさせて頂きます※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

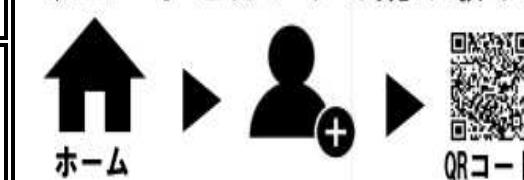
- ◆すべて45分レッスンとなります。
- ◆水着は体にフィットしているものをお着用ください。

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いただけます。(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。



ジスタス情報

動画配信

無料クーポン

… etc