

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
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			10:00		10:00~10:30 みんなで筋トレ(初級)
10:00	10:30~11:15 中級クロール ★★★★ 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 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	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原	10:30~11:15 初心者・初級 ★ 石川	★~★★ 久米
10:30	10:45~11:45 バレトン ソールシンセシス ★★★★ TOMO	11:00	11:30~12:15 平泳ぎ② ★★★ 仲本	11:30~12:00 ビューティージスタス ボディメイク 藤田	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	11:00	11:30~12:15 クロール① ★★ 石川	10:45~11:45 ピラティス ★★★★ 宮城(悦)
11:00	11:30~12:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川	ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本	11:30~12:15 平泳ぎ② ★★★ 仲本	★12:15~13:00	11:30~12:15 背泳ぎ② ★★★ 仲本	★12:45~13:45	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。	女性会員様限定 10名定員・整理券制	リトモス RMA ★★★★★ 仲村	12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)	12:45~13:45		13:00~14:00 バーレスク ★★★ RIRI	
12:00	13:15~14:00 ベーシック アクア 山田			13:15~14:00 REEJAM リージャム ★★★★ KU-NI	13:15~14:00 ベーシック アクア 山田	ZUMBA FITNESS ズンバ★★★★★ KU-NI		13:15~14:00 ベーシック アクア 与那城	
12:30	14:15~15:00 水中 ウォーキング 田場			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	14:00~14:45 MEGADANZ メガダンス ★★★★ 末吉		14:15~15:00 背泳ぎ① ★★ 石川	
13:00	15:00~16:00 フラダンス ★ 田仲	定員25名		15:15~16:00 パタフライ① ★★ 仲本	15:15~16:00 パタフライ① ★★ 仲本	15:00~16:00 リラックスヨガ ★★ 並里		15:15~16:00 平泳ぎ①② ★★★ 石川	
13:30				15:25~15:45 ツールストレッチ 仲村	15:25~15:45 ツールストレッチ 仲村	16:15~17:00 楊式太極拳(初級) ★★★★ 古堅		16:15~16:45 健康ヨガ ★★ 内間	
14:00				16:00~17:00 ピラティス ★★★★ Eri	16:00~17:00 ピラティス ★★★★ Eri	17:15~18:00 32式太極剣 &太極功夫扇 ★★★★ 古堅		16:45~17:00 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 島本	
14:30								17:00~18:00 リフレッシュヨガ ★ 須藤	
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
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								
17:30	…レッスン時間・内容・担当者に変更があります								
18:00									
18:30									
19:00	19:30~20:15 水中 ウォーキング 田場		19:30~20:15 アクア ZUMBA® ちかこ	19:15~20:15 salsation サルセーション ★★★★ Nae	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 みんなで筋トレ 石川	★19:00~20:00 ZUMBA FITNESS ズンバ★★★★★ KU-NI
19:30		★20:00~21:00		20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ Nae		20:30~21:30 ピラティス ★★★★ 宮城(悦)		20:30~21:15 クロール① ★★ 田場・石川	20:15~21:00 REEJAM リージャム ★★★★ KU-NI
20:00		ZUMBA FITNESS ズンバ★★★★★ chieko							
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

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		12月8日(月)メンテナンス休館日 12月22日(月)メンテナンス休館日 12月30日(火)年末特別営業9:00～18:00 12月31日(水)～1月3日(土)年末年始特別休館日
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 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 11:00～12:00 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井 ★12:15～13:15	10:30～11:15 背泳ぎ① ★★ 石川 11:30～12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城(悦) 12:30～13:15 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦) 13:30～14:30 初心者・初級 ★ 田場・石川 14:30～15:15 クロール① ★★ 田場・石川 15:30～16:15 水中 ウォーキング 仲村	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) 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 ■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 RMX ★★★★★ 仲村 ■19:00～19:45 メガダンス MEGADANZ ★★★★ 仲村	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 14:15～15:00 バタフライ①② ★★★ 石川 15:15～16:00 個人メドレーを マスターしよう ★★★★★ 石川 7日…本村 14日…本村 21日…メガダンス 28日…RIRI	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。
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						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。
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						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)
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						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
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						★…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
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						ホーム
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						QRコード