




















	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	2月9日(月)メンテナンス休館日				2月24日(火)メンテナンス休館日											整理券制25名
10:00			10:15~11:00				10:00~10:30 体幹エクササイズ ★★★矢野		10:00~10:45 アクアダンス ★★ 高野		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 ★ 瑞慶覧	整理券制 30名	10:15~10:45 ツールストレッチ ★★神谷	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 ★★★矢野	10:45~11:45 バレトン ★★★ 安岡			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	11:00~12:00 クロール呼吸練習 ★★★ 高野	11:00~12:00 たのしく STEP ★★★ 並里	11:00~11:30 チェア de エクササイズ★矢野	11:00~11:30 ワンポイントレッスン (予約制)三浦
11:00			11:15~12:15 アクティブ ヨガ ★★★ 並里			11:00~11:45 バタフライ① ★★ 駒崎	12:00~12:45 ハタフライ② ★★★ 駒崎	12:00~13:00 ジャズダンス ★★★ mick Ey		11:15~11:45 楽らくメソッド ★★神谷	11:45~12:45 とことん エアロ ★★★★ 小原	11:00~12:00 ワンポイント レッスン (予約制) 小長谷	12:00~12:45 中級クロール ★★★★ 駒崎	12:15~13:00 MEGADANZ (予約制) ★★★★ 並里	12:15~13:00 ストレッチボール★矢野	12:15~13:00 とことんエアロ ★★★★
11:30			12:15~12:45 かんたん燃焼エアロ ★★★末吉			12:00~12:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎	14:00~14:45 クローリング①& 呼吸練習★★★ 駒崎	14:15~14:45 ビューティージスタス 矢野		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 ★★★ 高野	13:00~14:00 ハタスロー ヨガ ★★ 国頭	14:00~15:00 スイング チェック (予約制) 濱本	15:00~15:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎	14:15~15:00 カラダ活性ストレッチ ★★濱元	14:15~15:00 ファイト FIGHT DO ★★★★矢野
12:00			13:00~13:30 オキシジェノ ★★★末吉			14:00~14:45 サルセッション ZUMBA ★★★★ KU-NI	15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名		13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
12:30			13:30~13:15 たのしくエアロ ★★★★ 並里			14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名		13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
13:00	13:00~13:45 平泳ぎ① ★★ 高野	13:00~13:30 オキシジェノ ★★★末吉	13:30~14:30 サルセッション ZUMBA ★★★★ KU-NI			14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名		13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
13:30	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
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 ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
14:30	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
15:00	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
15:30	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
16:00	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
16:30	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
17:00	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
17:30	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
18:00	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
18:30	14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★ 高野	14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	15:00~15:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名			13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★ 高野	14:00~15:00 ベーシック スイング (予約制)濱本	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★★★矢野		
19:00	19:00~19:45 アクアダンス ★★ 高野	19:00~19:30 たのしくエアロ ★★★★ 濱元	19:00~20:00 ショートゲーム レッスン (予約制)三浦			19:00~20:00 サルセッション ZUMBA ★★★★ Yoshie	19:00~20:00 アクティブ ピラティス ★★★★★宇井	19:00~20:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦		19:00~20:00 アクアダンス ★★ 高野	19:00~20:00 フラダンス ★ キティ	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 ★★★★★駒崎	19:00~19:30 かんたん燃焼 STEP★★田中	19:30~20:30 リトモス ★★★★★末吉	19:00~20:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷
19:30	20:00~20:45 バタフライ① ★★ 高野	19:45~20:30 STRONG NATION ★★★★★SUMIRE	20:00~21:00 ショートゲーム レッスン (予約制)三浦			20:00~21:00 ユーバウンド ★★★★★濱元	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦		19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 當真	20:15~21:15 バレトン ★★★ 安岡	20:15~21:15 ファイト FIGHT DO ★★★★★松崎	20:15~21:15 たのしく STEP ★★★★★田中	20:45~21:30 癒しのYOGA ★★★田中	20:45~21:30 ラディカルパワー POWER ★★★★★松崎	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷
20:00	20:00~20:45 バタフライ① ★★ 高野	19:45~20:30 STRONG NATION ★★★★★SUMIRE	20:00~21:00 ショートゲーム レッスン (予約制)三浦			20:00~21:00 ユーバウンド ★★★★★濱元	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦		19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 當真	20:15~21:15 バレトン ★★★ 安岡	20:15~21:15 ファイト FIGHT DO ★★★★★松崎	20:15~21:15 たのしく STEP ★★★★★田中	20:45~21:30 癒しのYOGA ★★★田中	20:45~21:30 ラディカルパワー POWER ★★★★★松崎	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷
20:30	20:00~20:45 バタフライ① ★★ 高野	19:45~20:30 STRONG NATION ★★★★★SUMIRE	20:00~21:00 ショートゲーム レッスン (予約制)三浦			20:00~21:00 ユーバウンド ★★★★★濱元	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦		19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 當真	20:15~21:15 バレトン ★★★ 安岡	20:15~21:15 ファイト FIGHT DO ★★★★★松崎	20:15~21:15 たのしく STEP ★★★★★田中	20:45~21:30 癒しのYOGA ★★★田中	20:45~21:30 ラディカルパワー POWER ★★★★★松崎	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷
21:00	20:00~20:45 バタフライ① ★★ 高野	19:45~20:30 STRONG NATION ★★★★★SUMIRE	20:00~21:00 ショートゲーム レッスン (予約制)三浦			20:00~21:00 ユーバウンド ★★★★★濱元	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦		19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 當真	20:15~21:15 バレトン ★★★ 安岡	20:15~21:15 ファイト FIGHT DO ★★★★★松崎	20:15~21:15 たのしく STEP ★★★★★田中	20:45~21:30 癒しのYOGA ★★★田中	20:45~21:30 ラディカルパワー POWER ★★★★★松崎	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷
21:30	20:00~20:45 バタフライ① ★★ 高野	19:45~20:30 STRONG NATION ★★★★★SUMIRE	20:00~21:00 ショートゲーム レッスン (予約制)三浦			20:00~21:00 ユーバウンド ★★★★★濱元	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦		19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 當真	20:15~21:15 バレトン ★★★ 安岡	20:15~21:15 ファイト FIGHT DO ★★★★★松崎	20:15~21:15 たのしく STEP ★★★★★田中	20:45~21:30 癒しのYOGA ★★★田中	20:45~21:30 ラディカルパワー POWER ★★★★★松崎	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷
22:00	20:00~20:45 バタフライ① ★★ 高野	19:45~20:30 STRONG NATION ★★★★★SUMIRE	20:00~21:00 ショートゲーム レッスン (予約制)三浦			20:00~21:00 ユーバウンド ★★★★★濱元	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦		19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 當真	20:15~21:15 バレトン ★★★ 安岡	20:15~21:15 ファイト FIGHT DO ★★★★★松崎	20:15~21:15 たのしく STEP ★★★★★田中	20:45~21:30 癒しのYOGA ★★★田中	20:45~21:30 ラディカルパワー POWER ★★★★★松崎	20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷

	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									2月15日(日)特別レッスンプログラム				<p>・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)</p> <p>・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。</p> <p>・ のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。</p> <p>・ 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。</p> <p>※スタジオレッスンに関して</p> <p>・一部レッスンにて【予約制】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。</p> <p>・スタジオレッスンの整理券は、営業開始日より当日2階フロントにて先着順にて配布致します。</p> <p>※プールレッスンに関して</p> <p>・プールでのアクアピクスのレッスンは、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。</p> <p>・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。</p> <p>※ゴルフレンジ・レッスンに関して</p> <p>・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。</p> <p>※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行います。</p> <p>●初心者・初級</p> <p>●ワンポイントレッスン</p> <p>●ベーシックスイング</p> <p>●飛距離アップ</p> <p>●ショートゲームレッスン</p>
10:00			10:00~10:30 みんなで筋トレ (中級)★★★當眞		10:00~10:45 水中ウォーキング ★  當眞		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 ★  有川		10:30~11:00 かんたん燃焼エアロ  ★★神谷		
10:30			10:45~12:00  24式 楊式太極拳 扇・剣 ★★★ 古堅		11:00~11:45 バタフライ①② ★★★ 高野		11:00~12:00  陰ヨガ ★★ 国頭				11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH  ★★神谷		
11:00		11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH									12:15~12:45  ★★神谷		
11:30					12:00~12:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎		12:15~13:15 Latin Dance ★★  Fitness ★★ RIRI				12:45~13:30  ★★★★★濱元		
12:00	12:00~12:45 初心者・初級 ★  高野	12:15~12:45 みんなで筋トレ (初級)★★★濱元	12:15~12:45  ZUMBA ★★★矢野			13:00~13:45 ダンス基礎 ★★★  島袋		14:00~14:45 ベーシック スイング (予約制)濱本			13:00~13:45 ファイトウ FIGHT DO ★★★★★松崎		
12:30								15:00~16:00 スイング チェック (予約制)濱本			14:00~14:30 ラディカルパワー ★★★★★松崎		
13:00											14:30~15:30  Fithop ★★★★★神谷		
13:30											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												
14:30													
15:00													
15:30	15:30~18:15  キッズ スイミング												
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:00~19:45 ベーシックアクア ★★  山中												
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

## ※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行います。

●初心者・初級

●ワンポイントレッスン


●ベーシックスイング

●飛距離アップ

●ショートゲームレッスン

## ゴルフレッスン・スタジオ予約

登録が必要です。館内の掲示板を確認ください。

スタジオレッスン  の印があるレッスンは、事前予約された方を優先にご案内していきます。

予約以外の場所に空きがございましたら

ご案内させていただくことが  
可能となります。

## 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)

## 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♪

