

# ジスタス美里 2026年2月 レッスンスケジュール 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
9:30		9:20~9:50 🍀 カラダ活性 ストレッチ 仲村			🍀 9:30~10:00 基本動作(エアロビクス) ★★ 仲村					9:30~9:50 🍀 ストレッチボール
10:00		🍀 10:00~10:30 ZUMBAGOLD ズンバゴールド ★★ 仲村	10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約	10:30~11:15	10:15~11:15			10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原	10:30~11:15	10:00~10:30 みんなで筋トレ(初級) 🍀 ★~★★ 久米
10:30	10:30~11:15 中級クロール ★★★★ 石川	10:45~11:45 バレトン ソールシンセシス ★★★★ TOMO	濱本	平泳ぎ① ★★ 仲本	ピラティス ★★★★ 宮城	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		初心者・初級 🍀 ★ 田崎・石川	10:45~11:45 ピラティス ★★★★ 宮城
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	11:30~12:00 🍀 ビューティー ボディメイク 仲村 ★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	11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原	11:30~12:15 クロール① 🍀 ★★ 田崎・石川	12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城 ■13:00~14:00
12:00		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 詳細は スタッフまで お尋ねください	女性会員様限定 10名定員・整理券制			★12:45~13:45 🍀 ZUMBA FINES ズンバ★★★★★ KU-NI-	↓ 注意 ↓ ボール代金は 各自ご負担と なります 詳細は スタッフまで お尋ねください	13:15~14:00 ベーシック アクア 与那城 🍀 ★★	12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城 ■13:00~14:00
12:30		13:15~14:00 FIGHT DO ファイトド ★★★★ 志多伯			■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 FINES ズンバ★★★★★ KU-NI-		13:15~14:00 ベーシック アクア 与那城 🍀 ★★	13:00~14:00 バーレスク ★★★★ RIRI
13:00	13:15~14:00 ベーシック アクア 山田	13:15~14:00 FIGHT DO ファイトド ★★★★ 志多伯			14:15~15:00 パタフライ① ★★ 仲本	14:15~15:00 初心者・初級 ★ 田崎・石川	■14:00~14:45 メガダンス MEGADANZ ★★★★★ 末吉		14:15~15:00 背泳ぎ① ★★ 石川	14:15~14:45 美らサーキット ★★★★★ 仲村
13:30	13:15~14:00 ベーシック アクア 山田	13:15~14:00 FIGHT DO ファイトド ★★★★ 志多伯			15:15~16:00 パタフライ② ★★★★ 仲本	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		15:15~16:00 平泳ぎ①② ★★★★ 石川	15:00~16:00 健康ヨガ 🍀 ★★ 内間
14:00	14:15~15:00 水中 ウォーキング 田場	14:15~14:45 ユバウンド UBOUND★★★★★ 志多伯 15:00~16:00	定員25名		15:25~15:50 ツールストレッチ 仲村 16:00~17:00		16:15~17:00 楊式太極拳(初級) ★★★★ 古堅			16:15~16:45 みんなで筋トレ(初級) 🍀 ★~★★ 島本 17:00~18:00
14:30	14:15~15:00 水中 ウォーキング 田場	14:15~14:45 ユバウンド UBOUND★★★★★ 志多伯 15:00~16:00	定員25名		15:25~15:50 ツールストレッチ 仲村 16:00~17:00		17:15~18:00 32式太極剣 &太極功夫扇 ★★★★ 古堅			リフレッシュヨガ 🍀 ★ 須藤
15:00		フラダンス 🍀 ★ 田仲			ピラティス ★★★★ Eri					★19:00~20:00 🍀 ZUMBA FINES ズンバ★★★★★ KU-NI-
15:30										★20:15~21:00 REEJAM リージャム ★★★★ KU-NI-
16:00										
16:30										
17:00	↓レッスン時間横のマーク↓									
17:30	★…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									
18:00	🍀…レッスン時間・内容・担当者に変更がございませ									
18:30										
19:00	19:30~20:15 水中 ウォーキング 田場	■19:15~19:45 MEGADANZ メガダンス ★★★★ 仲村 ★20:00~20:45 RM リトモス ★★★★★ 仲村		19:30~20:15 アクア ZUMBA ちかこ	■19:15~20:15 salsion サルセッション ★★★★ Nae 20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ 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 20:30~21:30 ピラティス ★★★★ 宮城		19:30~20:15 みんなで筋トレ 石川 🍀 ★★ 田場	
19:30	19:30~20:15 水中 ウォーキング 田場	■19:15~19:45 MEGADANZ メガダンス ★★★★ 仲村 ★20:00~20:45 RM リトモス ★★★★★ 仲村		19:30~20:15 アクア ZUMBA ちかこ	■19:15~20:15 salsion サルセッション ★★★★ Nae 20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ 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 20:30~21:30 ピラティス ★★★★ 宮城		19:30~20:15 みんなで筋トレ 石川 🍀 ★★ 田場	
20:00	19:30~20:15 水中 ウォーキング 田場	■19:15~19:45 MEGADANZ メガダンス ★★★★ 仲村 ★20:00~20:45 RM リトモス ★★★★★ 仲村		19:30~20:15 アクア ZUMBA ちかこ	■19:15~20:15 salsion サルセッション ★★★★ Nae 20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ 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 20:30~21:30 ピラティス ★★★★ 宮城		19:30~20:15 みんなで筋トレ 石川 🍀 ★★ 田場	
20:30	19:30~20:15 水中 ウォーキング 田場	■19:15~19:45 MEGADANZ メガダンス ★★★★ 仲村 ★20:00~20:45 RM リトモス ★★★★★ 仲村		19:30~20:15 アクア ZUMBA ちかこ	■19:15~20:15 salsion サルセッション ★★★★ Nae 20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ 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 20:30~21:30 ピラティス ★★★★ 宮城		19:30~20:15 みんなで筋トレ 石川 🍀 ★★ 田場	
21:00	19:30~20:15 水中 ウォーキング 田場	■19:15~19:45 MEGADANZ メガダンス ★★★★ 仲村 ★20:00~20:45 RM リトモス ★★★★★ 仲村		19:30~20:15 アクア ZUMBA ちかこ	■19:15~20:15 salsion サルセッション ★★★★ Nae 20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ 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 20:30~21:30 ピラティス ★★★★ 宮城		19:30~20:15 みんなで筋トレ 石川 🍀 ★★ 田場	
21:30	19:30~20:15 水中 ウォーキング 田場	■19:15~19:45 MEGADANZ メガダンス ★★★★ 仲村 ★20:00~20:45 RM リトモス ★★★★★ 仲村		19:30~20:15 アクア ZUMBA ちかこ	■19:15~20:15 salsion サルセッション ★★★★ Nae 20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ 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 20:30~21:30 ピラティス ★★★★ 宮城		19:30~20:15 みんなで筋トレ 石川 🍀 ★★ 田場	
22:00	19:30~20:15 水中 ウォーキング 田場	■19:15~19:45 MEGADANZ メガダンス ★★★★ 仲村 ★20:00~20:45 RM リトモス ★★★★★ 仲村		19:30~20:15 アクア ZUMBA ちかこ	■19:15~20:15 salsion サルセッション ★★★★ Nae 20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ 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 20:30~21:30 ピラティス ★★★★ 宮城		19:30~20:15 みんなで筋トレ 石川 🍀 ★★ 田場	

# ジスタス美里 2026年2月 レッスンスケジュール TEL: 098-982-1115

ジスタス美里 2026年2月 レッスンスケジュール 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
9:30						
10:00		10:00~10:45 かんたん燃焼 エアロ ★★ 嶺井		10:00~11:00 気功太極拳 ★★ 古堅		
10:30	10:30~11:15 バタフライ① ★★ 大城・仲本	11:00~12:00 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井	10:30~11:15 背泳ぎ① ★★ 石川	11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城	10:30~11:15 クロール呼吸練習 ★★★★ 石川	
11:00	11:30~12:15 バタフライ② ★★★★ 大城・仲本	★12:15~13:15	11:30~12:15 平泳ぎ①② ★★★★ 石川	11:30~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城	11:30~12:15 中級クロール ★★★★ 石川	11:30~12:30
12:00						
12:30		13:15~14:00 クロール呼吸練習 ★★★★ 大城・田場・田崎		12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★ 宮城		ピラティス ★★★★ 宮城
13:00		14:15~15:00 中級クロール ★★★★ 大城・田場・仲本	13:30~14:15 初心者・初級 ★ 田場	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤		12:45~13:30 ボディシェイプ ★★★★ 宮城
13:30		15:25~15:45 ストレッチボール 16:00~17:00 フラダンス ★ 神谷	14:30~15:15 クロール① ★★ 田場	14:45~15:15 かんたん燃焼STEP ★★ 仲村	14:15~15:00 バタフライ①② ★★★★ 石川	13:45~14:45 リラックスヨガ ★★ 津堅
14:00		18:30~19:15 UBOUND ユーバウンド ★★★★ 志多伯	15:30~16:15 水中 ウォーキング 仲村	15:30~16:30 ピラティス ★★★★ Eri	15:15~16:00 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川	15:00~15:30 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 仲村(健)
14:30		19:30~20:15 FIGHT DO ファイトド ★★★★ 志多伯		16:45~17:45 LatinDance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI		
15:00		20:30~21:30 ZUMBA ズンバ ★★★★★ RIRI		★18:00~18:45 RM リトモス ★★★★★ 仲村	1日…渡嘉敷 8日…本村 15日…SUMIRE 22日…本村	17:00~17:45 シェイプブーティ キャンプ ★★★★★ 本村
15:30				19:00~19:45 メガダンス MEGADANZ ★★★★★ 仲村	2/15(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	18:00~19:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ 週変わり
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

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)

2月9日(月)メンテナンス休館日  
2月11日(水)祝日営業9:00~22:00  
2月23日(月)祝日営業9:00~22:00  
2月24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

ジスタス公式 LINE

ジスタス情報  
動画配信  
無料クーポン  
... etc

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。

ホーム 追加 QRコード

★…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・担当者に変更がございます