

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		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)
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:30							2月9日(月)メンテナンス休館日
10:00	10:30~11:15		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		2月11日(水)祝日営業9:00~22:00
10:30	バタフライ① ★★ 大城・仲本		10:30~11:15 背泳ぎ① ★★ 石川		10:30~11:15 クロール呼吸練習 ★★★ 石川		2月23日(月)祝日営業9:00~22:00
11:00	11:30~12:15	アクティブヨガ ★★★★ 嶺井	11:00~12:00		11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城		2月24日(火)メンテナンス休館日
11:30	バタフライ② ★★★ 大城・仲本		11:30~12:15 平泳ぎ①② ★★★ 石川		11:30~12:15 中級クロール ★★★★ 石川		スタジオ 2025年6月更新
12:00	★12:15~13:15						◆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)
12:30		 サルセーション ★★★ Nae			12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★ 宮城		◆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
13:00	13:15~14:00		★13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:30 初心者・初級 リフレッシュヨガ		◆マットなどのツールはご自身の分のみお取りください
13:30	クロール呼吸練習 ★★★ 大城・田場・田崎	 リトモス ★★★★ 末吉	14:15~15:00	田場	14:15~15:00 リラックスヨガ ★★ 津堅		◆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※
14:00	14:15~15:00		14:30~15:15	14:30~15:15	14:45~15:15 かんたん燃焼STEP ★★★ 仲村		◆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
14:30	中級クロール ★★★★ 大城・田場・仲本	 オキシジェノ ★★★ 末吉	15:00~15:45	田場	15:15~16:0 個人メドレーをマスターしよう ★★★★ 石川		◆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
15:00			15:25~15:45	15:30~16:15	15:30~16:30 ピラティス ★★★ Eri		プール
15:30			16:00~17:00		■16:45~17:45 LatinDance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI		◆すべて45分レッスンとなります
16:00		水中	16:00~17:00		★18:00~18:45  ズンバ ★★★★ 仲村		◆水着は体にフィットしているものをお着用ください
16:30		フラダンス			1日…渡嘉敷 8日…本村 15日…SUMIRE 22日…本村 ■19:00~19:45 メガダンス  ファイドウ ★★★★ 志多伯 19:30~20:15		ゴルフ
17:00					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		◆フロントにて事前予約をお済ませの上、ご参加ください
17:30							ジスタス公式 
18:00			18:30~19:15				ジスタス情報 動画配信 無料クーポン … etc
18:30	19:00~19:45	 ユーバウンド ★★★★ 仲村					
19:00	上級クロール ★★★★ 田場	★★★★ 志多伯 19:30~20:15					
19:30		 ファイドウ ★★★★ 志多伯 20:30~21:30					
20:00							
20:30							
21:00		 ズンバ ★★★★★ RIRI					
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・担当者に変更がございます		

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。

