

ジスタス美里 2025年9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					
10:30~11:15 バタフライ① ★★★ 石川	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	10:30~11:15 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原 11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原 12:00~13:00 ピラティス ★★★ 山中	9:30~10:00 基本動作(エアロビクス)	10:30~11:15 平泳ぎ① ★★★ 仲本	10:30~11:15 ピラティス ★★★ 宮城 (悦)	10:15~11:15 フットセラピー &不調改善ヨガ ★ 仲本・田崎	予約は美里店 フロントまで 10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原 11:00 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)	定員30名 9:30~9:50 ストレッチポール 10:00~10:30 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 久米 10:45~11:45 ピラティス ★★★ 宮城 (悦)					
	10:00~10:30 ZUMBA GOLD® ズンバゴールド ★★ 仲村	10:00		10:15~11:15 ★★★ 仲村										
	11:30~12:15 バタフライ② ★★★ 石川	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原		11:30~12:15 平泳ぎ② ★★★ 仲本										
	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。		11:30~12:00 ピューティージャム ボディメイク 仲村										
	13:15~14:00 ベーシック アクア 山田	NEW ファイドウ FIGHT DO ★★★★ 志多伯		12:15~13:00 リトモス RM ★★★★★ 仲村										
	14:15~15:00 初心者・初級 ★ 石川・田場	14:15~14:45 ユーバウンド UBOUND 志多伯	定員25名 15:00~16:00 フラダンス ★ 田仲	13:15~14:00 REEL JAM リージャム ★★★ KU-NI										
	15:00~16:00 13:15~14:00	詳しく述べ スタッフへ お尋ね下さい。		14:15~15:00 背泳ぎ① ★★ 仲本										
	16:00~17:00 14:15~15:15	ZUMBA gold ズンバゴールド ★★★ KU-NI		14:15~15:15 平泳ぎ①② ★★★ 石川										
	17:00~18:00 15:15~16:00	15:25~15:45 ツールストレッチ 仲村		15:15~16:00 上級クロール ★★★★ 石川										
	18:00~19:00 16:00~17:00	16:00~17:00 Eri		16:00~17:00 ピラティス ★★★ Eri										
↓レッスン時間横のマーク↓														
★…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											
…レッスン時間・内容・担当者に変更があります														
女性会員様限定 10名定員・整理券制	18:30~19:00 ピューティージャム ボディメイク 藤田	19:30~20:15 アクア ZUMBA® ちかこ	■19:15~20:15 sqution サルセーション ★★★★ Nae	19:15~20:15 バタフライ①② ★★★ 石川	19:15~20:15 STRONG NATION ストロングネーション ★★★★ 吉本	20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ Nae	20:30~21:30 ピラティス ★★★ 宮城 (悦)	19:00~20:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ KU-NI 20:15~21:00 REEL JAM リージャム ★★★ KU-NI	19:00~20:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ KU-NI 20:15~21:00 REEL JAM リージャム ★★★ KU-NI					
	★20:00~21:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ chieko	20:30~21:15 ナチュラルヨガ ★★ Nae		20:30~21:30 ピラティス ★★★ 宮城 (悦)										
	21:00~22:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ chieko	21:30~22:15 ピラティス ★★★ 吉本		21:30~22:15 ピラティス ★★★ 吉本										
	22:00~23:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ chieko	22:30~23:15 ピラティス ★★★ 吉本		22:30~23:15 ピラティス ★★★ 吉本										
	23:00~24:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ chieko	23:30~24:15 ピラティス ★★★ 吉本		23:30~24:15 ピラティス ★★★ 吉本										
	24:00~25:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ chieko	24:30~25:15 ピラティス ★★★ 吉本		24:30~25:15 ピラティス ★★★ 吉本										
	25:00~26:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ chieko	25:30~26:15 ピラティス ★★★ 吉本		25:30~26:15 ピラティス ★★★ 吉本										
	26:00~27:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ chieko	26:30~27:15 ピラティス ★★★ 吉本		26:30~27:15 ピラティス ★★★ 吉本										
	27:00~28:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ chieko	27:30~28:15 ピラティス ★★★ 吉本		27:30~28:15 ピラティス ★★★ 吉本										
	28:00~29:00 ZUMBA ズンバ ★★★★★ chieko	28:30~29:15 ピラティス ★★★ 吉本		28:30~29:15 ピラティス ★★★ 吉本										

ジスタス美里 2025年9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
9:00		
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	10:30~11:15 クロール呼吸練習 ★★★ 石川
10:30~11:15 背泳ぎ① ★★ 大城・仲本・田崎	10:30~11:15 バタフライ①② ★★★ 石川	11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城(悦)
11:00		
11:00~12:15 アクティブヨガ ★★★★	11:30~12:15 平泳ぎ①② ★★★ 石川	11:30~12:15 中級クロール ★★★★ 石川
11:30~12:15 背泳ぎ② ★★★ 大城・仲本・田崎	12:15~13:15 sensation サルセーション ★★★★ Nae	12:30~13:15 ピラティス ★★★ 宮城(悦)
12:00		
12:30		
13:00		
13:00~14:00 バタフライ① ★★ 大城・仲本	13:30~14:15 リトモス RMX ★★★★ 未吉	12:45~13:30 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦)
13:30		
14:00~15:00 バタフライ② ★★ 大城・仲本	14:15~15:00 OXIGENO ★★★★ 未吉	13:45~14:45 リラックスヨガ ★★ 須藤
14:30		
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 小長谷・田場・仲村
15:30		
16:00		
16:00~17:00 クロール① ★★ 小長谷・田場	16:30~17:15 ピラティス ★★★ Eri	16:15~16:45 女性会員様限定 10名定員・整理券制 ビューティージスタス ボディメイク 藤田
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:00~19:15 ユーバウンド UBOUND ★★★★ 志多伯	18:30~19:15 リトモス RMX ★★★★ 仲村	17:00~17:45 Latin Dance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI
18:30		
定員25名	19:30~20:15 ファイドウ FIGHT DO ★★★★ 志多伯 ★20:30~21:30 ZUMBA FITNESS ズンバ ★★★★★ RIRI	19:00~19:45 上級クロール ★★★★ 石川・田場
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

★…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

9月8日(月)メンテナンス休館日
9月15日(月)祝日営業9:00~22:00
9月22日(月)メンテナンス休館日
9月23日(火)祝日営業9:00~22:00

スタジオ 2025年6月更新

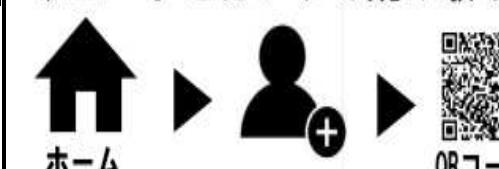
- ◆一部レッスンにて【立ち位置抽選・入れ替え制度】を行っております。
- レッスン開始時間横に★・■マークがあるレッスンが対象となります。
- ★マーク…立ち位置抽選&入れ替え ■マーク…立ち位置入れ替え
- ◆レッスン開始時間20分前よりスタジオ前で整列してお待ちください。
- ◆マットなどのツールはご自身の分のみお取りください。
- ◆レッスンへの途中参加・途中退室は安全面考慮のため、極力ご遠慮ください。※レッスン開始10分以内にお入りください※
- ◆全レッスンの定員を60名とさせて頂きます※一部定員制レッスン有
- ◆ご自身で使われたツールは、設置されているスプレーとタオルで拭いてからお戻し下さい。

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。



動画配信
無料クーポン
… etc