

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	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		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® スンバゴールド★★ 仲村		10:15~11:15 ピラティス ★★★			10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原		10:00~10:30 みんなで筋トレ(初級) ★~★★ 久米
10:00	10:30~11:15		10:45~11:45 パレトン ソールシンセシス ★★★ TOMO	10:30~11:15	11:30~12:00 平泳ぎ① ★★ 仲本	10:30~11:15	11:30~12:15	11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原		10:45~11:45 ピラティス ★★★ 宮城(悦)
10:30	バタフライ① ★★ 石川		12:00~13:00 ピラティス ★★★ 山中	11:30~12:15	11:30~12:00 平泳ぎ② ★★★ 仲本	11:30~12:15	11:30~12:30	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)
11:00	11:30~12:15		↓注意↓ ボール代金は各自ご負担となります。	11:30~12:15	★12:15~13:00 女性会員様限定 10名定員・整理券制	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
11:30	バタフライ② ★★★ 石川		13:15~14:00 NEW ファイトウ FIGHT DO ★★★★★ 志多伯	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
12:00			13:15~14:00 ベシック アクア 山田	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
12:30			14:15~15:00 ユアバウンド UBOUND 志多伯	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
13:00	13:15~14:00		15:00~16:00 フラダンス ★ 田中	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
13:30	13:15~14:00		15:00~16:00 フラダンス ★ 田中	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
14:00	14:15~15:00		15:00~16:00 フラダンス ★ 田中	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
14:30	14:15~15:00		15:00~16:00 フラダンス ★ 田中	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
15:00	14:15~15:00		15:00~16:00 フラダンス ★ 田中	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
15:30	14:15~15:00		15:00~16:00 フラダンス ★ 田中	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
16:00	14:15~15:00		15:00~16:00 フラダンス ★ 田中	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
16:30	14:15~15:00		15:00~16:00 フラダンス ★ 田中	11:30~12:15	★12:15~13:00 ビューティージスタス ボディメイク 仲村	11:30~12:15	11:30~12:30			12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
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 ビューティージスタス ボディメイク 藤田							
18:30			18:30~19:00 ビューティージスタス ボディメイク 藤田							
19:00			18:30~19:00 ビューティージスタス ボディメイク 藤田							
19:30			18:30~19:00 ビューティージスタス ボディメイク 藤田							
20:00			18:30~19:00 ビューティージスタス ボディメイク 藤田							
20:30			18:30~19:00 ビューティージスタス ボディメイク 藤田							
21:00			18:30~19:00 ビューティージスタス ボディメイク 藤田							
21:30			18:30~19:00 ビューティージスタス ボディメイク 藤田							
22:00			18:30~19:00 ビューティージスタス ボディメイク 藤田							

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	スタジオ	プール	スタジオ
9:00						
9:30						
10:00	10:30~11:15 背泳ぎ① ★★ 大城・仲本・田崎	10:00~10:45 かんたん燃焼 エアロ ★★ 嶺井	10:30~11:15 バタフライ①② ★★★ 石川	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	11:30~12:15 背泳ぎ② ★★★ 大城・仲本・田崎	11:00~12:00 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井	11:30~12:15 平泳ぎ①② ★★★ 石川	11:15~12:15 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城(悦)	11:30~12:15 中級クロール ★★★★★ 石川	
11:00		★12:15~13:15 salsal lion サルセーション ★★★★ Nae		12:30~13:15 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦)		
11:30		★13:30~14:15 リトモス RMX		13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤		
12:00		14:15~15:00 バタフライ② ★★ 大城・仲本		14:45~15:15 かんたん燃焼STEP ★★ 仲村		
12:30		15:25~15:45 水中 ウォーキング 小長谷・田場・仲村	15:30~16:15	15:30~16:30 ピラティス ★★★ Eri		
13:00		16:00~17:00 フラダンス ★ 神谷	16:30~17:15 クロール① ★★ 小長谷・田場	16:45~17:45 Latin Dance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI		
13:30				★18:00~18:45 リトモス RMX ★★★★★ 仲村		
14:00				19:00~19:45 上級クロール ★★★★★ 石川・田場		
14:30				★19:00~19:45 メガダンス MEGADANZ ★★★★★ 仲村		
15:00	定員30名					
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	定員25名					
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

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。
 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
 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 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・担当者に変更があります