

ジスタス美里 2021年5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
9:00						
9:30						
10:00		10:00~10:45 かんたん燃焼		10:00~10:45 気功太極拳		
10:30	10:30~11:15 背泳ぎ① ★★ 当山	エアロ ★★ 嶺井	10:30~11:15 初心者・初級	★★ 古堅	10:30~11:15 平泳ぎ① ★★ 石川	
11:00		11:00~11:45 アクティブヨガ	★ 小濱	11:00~11:45 かんたん燃焼		
11:30	11:30~12:15 背泳ぎ② ★★★ 当山	★★★ 嶺井	11:30~12:15 クロール① ★★ 石川・小濱	エアロ ★★ 宮城(悦)	11:30~12:15 平泳ぎ② ★★★ 石川	11:30~12:15 ピラティス ★★★ 宮城(悦)
12:00		12:15~13:00 MEGADANZ ★★★ 仲村	12:30~13:15 クロール呼吸練習 ★★★ 石川	12:00~12:45 とことんエアロ ★★★★ 宮城(悦)		12:30~13:15 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦)
12:30		13:15~13:45 RITMOS ★★★ 仲村				
13:00		14:00~14:45 らくゆるメソッド® ★★ 未吉				
13:30						
14:00	14:30~15:15 クロール呼吸練習 ★★★ 当山	15:00~15:30 みんなで筋トレ (初級)★★ スタッフ	14:30~15:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 当山	14:30~15:15 リフレッシュヨガ ★ 須藤	14:30~15:15 バタフライ① ★★ 石川	14:30~15:00 みんなで筋トレ (初級)★★ 安里
14:30		15:40~16:00 ストレッチポール	15:30~16:15 背泳ぎ② ★★★ 当山	15:30~16:15 かんたん燃焼 STEP ★★ 仲村	15:30~16:15 バタフライ② ★★★ 石川・兼本	
15:00	15:30~16:15 中級クロール ★★★★ 当山					16:15~16:45 X55 ★★★ 富山
16:00						17:00~17:45 FIGHT DO ★★★★ 志喜屋
16:30						18:00~18:45 ZUMBA ★★★★ 週変わり
17:00				17:15~17:45 美らサーキット ★★★ 仲村		
17:30				18:00~18:45 MEGADANZ ★★★ 仲村		
18:00				18:55~19:25 ウェーブストレッチ ★ 仲村		
18:30						
19:00		19:00~19:45 フラダンス ★ 古謝				
19:30	19:30~20:15 スイムトレーニング ★★★★★ 兼本	20:00~20:45 とことんSTEP ★★★★ 比嘉				
20:00		21:00~21:45 ZUMBA ★★★★ 比嘉				
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

5月3日(月)…祝日営業9:00~21:00
 5月4日(火)…祝日営業9:00~21:00
 5月5日(水)…祝日営業9:00~21:00
 5月10日(月)…メンテナンス休館日

※スタジオレッスン受講に関して※
 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、皆様のご協力をお願い致します。

- ◆全レッスンの定員を最大50名とさせていただきます。
- ◆レッスン前後やレッスン中、館内移動時もマスクの着用をお願い致します。
- ◆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。
- ◆ハイタッチ等の接触はお控えください。
- ◆レッスン前後の時間では、スタジオ前にて密集・密接にならないようお願い致します。

プール	◆すべて45分レッスンとなっております。
ゴルフ	◆レッスン時はマスクの着用をお願い致します。

ジスタス情報
動画配信
無料クーポン
 … etc

ジスタス公式
LINE

是非この機会にご登録をお願い致します

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。

ホーム ▶ 友達追加 ▶ QRコード



週変わりで担当を変更します。
 代行掲示にてお知らせ致します。