

	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 ★★ 當山	★ エアロ ★★ 嶺井	10:30~11:15 初心者・初級 ★ 石川	★★ 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 ★★★ 嶺井	★ 石川	11:00~11:45 かんたん燃焼 ★ 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)
11:30	11:30~12:15 背泳ぎ② ★★★ 當山		11:30~12:15 クロール① ★★ 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)
12:00		12:15~13:00 MEGADANZ (エレメント有) ★★★★ 仲村	12:30~13:15 クロール呼吸練習 ★★★ 石川			
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	エレメントとは 事前練習の 事です	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 ★★★★ 當山	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
14:00		15:30~16:15 中級クロール ★★★★ 當山	15:30~16:15 背泳ぎ② ★★★ 當山	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	15:15~16:00 とことんエアロ ★★★★ 並里
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30		18:30~19:15 フラダンス ★ 古謝				
19:00		19:30~20:15 とことんSTEP ★★★★ 比嘉				
19:30		20:30~21:15 ZUMBA ★★★★ 比嘉				
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

7月19日(月)…通常営業
7月22日(木)…祝日営業9:00~21:00
7月23日(金)…祝日営業9:00~21:00

※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。

**スタジオレッスンの内容・担当者の変更は
トレーニングジム前の掲示板または
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

ホーム   