



ジスタス美里 2021年9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		エアロ ★★ 嶺井	10:30~11:15 初心者・初級	★★ 古堅		
11:00	11:00~11:45 中級クロール ★★★★ 石川	11:00~11:45 アクティブヨガ ★★★ 嶺井	★ 小濱	11:00~11:45 かんたん燃焼	11:00~11:45 バタフライ①	
11:30			11:30~12:15 クロール①	★★ 宮城(悦)	★★ 石川	11:30~12:15 ピラティス
12:00	12:00~12:45 バタフライ② ★★★ 駒崎	12:15~13:00 MEGADANZ ★★★ 仲村	★★ 小濱	12:00~12:45 とことんエアロ ★★★★ 宮城(悦)	12:00~12:45 平泳ぎ①②	★★★ 宮城(悦)
12:30						12:30~13:15 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦)
13:00		13:15~13:45 RITMOS ★★★ 仲村				
13:30		14:00~14:45 らくゆるメソッド®				
14:00		★★ 末吉				
14:30	14:30~15:15 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:00~15:30 みんなて筋トレ (初級)★★ スタッフ	15:00~15:45 背泳ぎ①	★ 須藤	14:30~15:15 リフレッシュヨガ	14:30~15:15 クロール呼吸練習
15:00		15:40~16:00 ストレッチポール	★★ 國玉			
15:30	15:30~16:15 上級クロール ★★★★★ 駒崎			15:30~16:15 かんたん燃焼 STEP ★★ 仲村		15:15~16:00 週変わり レッスン (下記に記載)
16:00				16:30~17:00 美らサーキット ★★★★ 仲村		16:15~16:45 X55 ★★★ 富山
16:30				17:15~17:45 RITMOS ★★★★ 仲村		17:00~17:45 FIGHT DO ★★★★ 志喜屋
17:00				18:00~18:45 MEGADANZ ★★★★ 仲村		18:00~18:45 ZUMBA ★★★★ 週変わり
17:30						
18:00		18:30~19:15 フラダンス ★ 古謝				
18:30						
19:00						
19:30		19:45~20:30 とことんSTEP ★★★★ 比嘉				
20:00		20:45~21:30 ZUMBA ★★★★ 比嘉				
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

9月13日(月)…メンテナンス休館日  
9月20日(月)…祝日営業9:00~21:00  
9月23日(木)…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35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)**

5日…仲村  
12日…比嘉  
19日…本村  
26日…比嘉

毎週日曜日15:15~16:00 ◆◆週変わりレッスン◆◆  
週ごとでさまざまなレッスンが受けられます！

5日	【とことんエアロ】	担当:並里
12日	【オキシジェノ】	担当:末吉
19日	【アクティブヨガ】	担当:並里
26日	【とことんSTEP】	担当:比嘉

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。

  

ホーム + ▶ ▶ ▶

動画配信  
無料クーポン  
… etc