

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	★ 小濱	11:00~11:45 かんたん燃焼	11:00~11:45 バタフライ①	
11:30	アクティブヨガ ★★★ 嶺井	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	★★ 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
13:00	13:00~13:45 MEGADANZ (エレメント有) ★★★★ 仲村				★★★ 宮城(悦)
13:30	14:00~14:30 RITMOS ★★★★ 仲村				
14:00					
14:30	14:30~15:15 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:00~15:45 背泳ぎ①	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	15:00~15:30 みんなで筋トレ (初級)★★ スタッフ	★★ 國玉	★ 須藤		15:15~16:00 週変わり レッスン (下記に記載)
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		16:15~16:45 X55 ★★★ 富山
16:00	16:00~16:45 ストレッチポール		16:30~17:00 美らサーキット ★★★★ 仲村		17:00~17:45 FIGHT DO ★★★★ 志喜屋
16:30			17:15~17:45 RITMOS ★★★★ 仲村		18:00~18:45 ZUMBA ★★★★ 週変わり
17:00			18:00~18:45 MEGADANZ (エレメント有) ★★★★ 仲村		
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					

10月11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)**

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

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！

- 3日  【とことんエアロ】 担当:並里
- 10日  【オキシジェノ】 担当:末吉
- 17日  【とことんエアロ】 担当:並里
- 24日  【とことんSTEP】 担当:比嘉
- 31日  【身体スッキリヨガ】 担当:神里

3日…仲村
10日…比嘉
17日…本村
24日…比嘉
31日…本村

エレメントとは
事前練習の
ことです

エレメントとは
事前練習の
ことです