








ジスタス美里 11月23日(火) 勤労感謝の日

	プール	スタジオ
30		
10:00		10:00~10:30
30		 みんなで筋トレ(初級) ★★ 金城
11:00	11:00~11:45	
30	クロール呼吸練習 ★★★ 國玉・金城	
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45
30	平泳ぎ① ★★ 國玉	 ZUMBA® ★★★★★ KU-NI
13:00		13:00~13:45
30		 Reejam ★★★ KU-NI
14:00		
30		14:30~15:00
15:00	15:00~15:45	 身体スッキリヨガ ★★ 神里
30	バタフライ② ★★★ 國玉	15:15~16:00
16:00		 かんたん燃焼 エアロ ★★ 神里
30		16:10~16:30
17:00		 ストレッチポール ★ 久米
30		
18:00		
30		18:30~19:30
19:00	19:00~19:45	RITMOS60 ★★★★★
30	初心者・初級 ★ 小濱	 末吉
20:00		

施設利用時間 9:00~21:00 最終チェックイン 20:40
赤い太枠内で囲まれているレッスンは
通常レッスンの時間・内容に変更があります。