








# ジスタス美里 1月10日(月)成人の日

	プール	スタジオ
30		
10:00		10:00~10:45 身体スッキリヨガ
30		 ★★ 神里
11:00		11:00~11:45 かんたん燃焼エアロ
30		 ★★★ 神里
12:00		12:00~12:45 ピラティス
30		★★★★ 山中
13:00		
	13:15~14:00	
30	 ベーシックアクア	
14:00	山田	
	14:15~15:00	14:15~14:45
30	 クロール①	 みんなで筋トレ(初級)
	★	★★ スタッフ
15:00	石川	15:00~15:45
	15:15~16:00	フラダンス
30	クロール呼吸練習	 ★
	★★★★	古謝
16:00	金城	
30		
17:00		
30		
18:00		18:00~18:45
		ZUMBA®
30		 ★★★★★ chieko
19:00	19:00~19:45	
	バタフライ②	
30	★★★★	
	石川	
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。