

ジスタス美里 2021年12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 エアロ ★★ 嶺井	10:30~11:15 初心者・初級	10:00~10:45 気功太極拳 ★★ 古堅		
10:30	11:00~11:45 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井	★ 仲本	11:00~11:45 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城(悦)	11:00~11:45 中級クロール ★★★★ 石川	
11:00	12:00~12:45 背泳ぎ① ★★ 石川・仲本	★★ 仲本	12:00~12:45 とことんエアロ ★★★★ 宮城(悦)	12:00~12:45 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川	11:30~12:15 ピラティス ★★★ 宮城(悦)
11:30	12:30~13:15 背泳ぎ② ★★★★ 石川・仲本	★★★ 仲本	13:00~13:45 クロール呼吸練習 ★★★★ 仲本	12:30~13:15 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦)	
12:00	13:00~13:45 ラディカルパワー ★★★★★ 富山				
12:30	14:00~14:30 MEGADANZ ★★★ 仲村				
13:00	14:30~15:15 RITMOS ★★★★ 仲村	14:30~15:15 バタフライ① ★★ 石川	14:30~15:15 リフレッシュヨガ ★ 須藤	14:30~15:15 平泳ぎ① ★★ 石川・小濱	
13:30	15:00~15:30 みんなて筋トレ ★ (初級) ★★ 金城	15:30~16:15 バタフライ② ★★★★ 石川	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)	
14:00	15:40~16:00 ストレッチポール ★ 喜納		16:30~17:00 美らサーキット ★★★★ 仲村	16:15~16:45 X55 ★★★ 富山	
14:30	16:15~17:00 クロール① ★★ 比屋根		17:15~17:45 RITMOS ★★★★ 仲村	17:00~17:45 FIGHT DO ★★★★ 志喜屋	
15:00			18:00~18:45 MEGADANZ ★★★★ 仲村	18:00~18:45 ZUMBA ★★★★ 週変わり	
15:30			18:30~19:15 フラダンス ★ 古謝		
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

12月13日(月)・・・メンテナンス休館日
 12月30日(木)・・・年末特別営業9:00~21:00
 12月31日(金)・・・年末休館日

※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。

5日・・・イベント
 RITMOS60に
 変更となります
 12日・・・本村
 19日・・・比嘉
 26日・・・本村

**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)**

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	【とことんSTEP】	担当:比嘉
26日	【アクティブヨガ】	担当:並里

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



