

# ジスタス美里 4月29日(木)・5月3日(月)～5日(水)レッスンプログラム

4月29日 木曜日		5月3日 月曜日			5月4日 火曜日		5月5日 水曜日		
プール	スタジオ	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ゴルフ
9:00 営業時間 9:00～21:00 ※急な代行等につきましては館内掲示板にてお知らせいたします※									
9:30				予約は美里店 フロントまで 10:00					予約は美里店 フロントまで 10:00
10:00	10:00～10:30 みんなで筋トレ		10:00～10:45 身体スッキリヨガ	ゴルフ練習会 定員5名要予約 10:00		10:00～10:30 みんなで筋トレ			ゴルフ練習会 定員5名要予約 10:00
10:30	10:30～11:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 國玉	10:30～11:15 初心者・初級 ★ 當山	10:30～11:15 ★★ 神里	與那原	10:30～11:15 クロール呼吸練習 ★★★★ 國玉	10:30～11:15 ♥(初級)★★ 仲村	10:30～11:15 平泳ぎ① ★★ 石川	10:30～11:15 活き活きフット セラピー ★ 本村	與那原
11:00	11:30～12:15 バタフライ② ★★★★ 駒崎	11:00～11:45 ピラティス ★★★★ 宮城(悦)	11:00～11:45 かんたん燃焼 STEP ★★ 山川	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原	11:30～12:15 中級クロール ★★★★ 國玉		11:30～12:15 平泳ぎ② ★★★★ 石川	11:30～12:15 シェイプブーティー キャンプ ★★★★ 本村	定員5名要予約 與那原
11:30		11:30～12:15 クロール① ★★ 當山		12:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原		12:15～12:45 美らサーキット ★★★★ 仲村			
12:00		12:00～12:45 とことんSTEP ★★★★ 宮城(悦)		↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります。		13:00～13:45 ZUMBA ★★★★ FITNESS 仲村		13:00～13:45 RITMOSジョイント ★★★★ 末吉・仲村	↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります。
12:30		13:00～13:45 ラディカルパワー ★★★★ 富山					13:15～14:00 みんなで筋トレ ♥ 石川	13:00～13:45 MEGADANZジョイント ★★★★ 末吉・仲村	
13:00	13:15～14:00 ベーシック アクア 与那城	13:15～14:00 ベーシック アクア 山田	14:00～14:45 リフレッシュヨガ ★ 須藤	詳しくは スタッフへ お尋ね下さい。	14:30～15:15 パタフライ① ★★ 當山	14:30～15:00 ウェーブストレッチ ♥ 仲村	14:30～15:15 初心者・初級 ★ 比屋根	14:00～14:30 OXIGENO ★★ 末吉	
13:30		14:30～15:15 背泳ぎ② ★★★★ 駒崎	14:30～15:15 ★ 須藤		15:00～15:45 フラダンス ★ 古謝	15:15～16:00 かんたん燃焼 エアロ ★★ 神里	14:30～15:15 MEGADANZジョイント ★★★★ 末吉・仲村	14:45～15:15 OXIGENO ★★ 末吉	
14:00		14:45～15:30 健康ヨガ ★ 内間	15:00～15:45 フラダンス ★ 古謝		15:30～16:15 パタフライ② ★★★★ 當山	15:30～16:15 かんたん燃焼 STEP ★★ 並里	15:30～16:15 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎	15:30～16:15 ZUMBAGOLD® ★★ 仲村	
14:30		15:30～16:15 上級クロール ★★★★ 當山					16:00	15:45～16:30 RITMOS ★★★★ 仲村	
15:00		16:00					16:30	16:45～17:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤	
15:30		16:30					17:00	17:45～18:30 RITMOS ★★★★ 仲村	
16:00		17:00					17:30	18:00～18:45 RITMOS ★★★★ 末吉	
16:30		17:30					18:00	18:30～19:15 パワーカーディオ ★★★★ 富山	
17:00		18:00					18:30	19:00～19:45 クロール①& クロール呼吸練習 ★★★★ 當山	
17:30		18:30					19:00	19:00～19:45 平泳ぎ② ★★★★ 石川	
18:00		19:00					19:30		
18:30		19:30					20:00		