

ジスタス美里 プール・スタジオプログラム12月 営業時間 平日9時~23時30分 日・祝日9時~21時 TEL 098-982-1115

	月曜日			火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	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	練習場所 松本ゴルフ練習場		9:30			9:00							
9:30		ラジオ体操 9:45	予約は美里店 フロントまで		ラジオ体操 9:45			9:30			9:15				
10:00	10:00	身体スッキリヨガ ★★	美里ゴルフ練習会 定員5名・要予約	10:00	みんなで筋トレ (初級) 吉平	10:00		10:00	10:00	10:00	みんなで筋トレ (初級) 久米				
10:30	背泳ぎ① ★★	東恩納	神里	10:30	カラダ活性ストレッチ	10:30		10:00	ストレッチボール	10:00					
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00		10:30	活き活き フットセラピー ☆	10:30					
11:30	背泳ぎ② ★★★	東恩納	美里ゴルフ練習会 定員5名・要予約	11:30	みんなで筋トレ (初級) 吉平	11:30		11:00	本村	11:00					
12:00	12:00	12:15	12:15	12:15	12:00	12:00		11:15	初心者・初級 ★	11:15					
12:30	個人メドレーを マスターしよう ★★★★	POWER RADICAL FITNESS ★★★★ 富山	整理券配布 10:45/11:15 各30名	12:30	ストレッチボール	12:30		11:30	シェイプ ブーティキャンプ ★★★★	11:30					
13:00	13:00	13:15	13:15	13:15	12:00	12:00		12:00	クロール① ★★	12:00					
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	12:30	12:30		12:15	クロール① ★★	12:15					
14:00	ベーシック アクア	ピラティス ★★	美里ゴルフ練習会 定員5名・要予約	14:00	ストレッチボール	14:00		12:30	クロール① ★★	12:30					
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	12:30	12:30		12:30	クロール① ★★	12:30					
15:00	水中 ウォーキング	フラダンス ★	美里ゴルフ練習会 定員5名・要予約	15:00	ストレッチボール	15:00		13:00	クロール① ★★	13:00					
15:30	15:30	15:45	15:45	15:30	13:15	13:15		13:30	クロール① ★★	13:30					
16:00	初心者・初級 ★	ウェーブストレッチ ★	ボール代金は 各自ご負担と なります。	16:00	ストレッチボール	16:00		13:30	クロール① ★★	13:30					
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	13:15	13:15		13:45	クロール① ★★	13:45					
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	13:15	13:15		14:00	クロール① ★★	14:00					
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	13:15	13:15		14:30	クロール① ★★	14:30					
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	13:15	13:15		15:00	クロール① ★★	15:00					
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	13:15	13:15		15:30	クロール① ★★	15:30					
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	13:15	13:15		16:00	クロール① ★★	16:00					
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	13:15	13:15		16:15	クロール① ★★	16:15					
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	13:15	13:15		16:45	クロール① ★★	16:45					
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	13:15	13:15		17:00	クロール① ★★	17:00					
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	13:15	13:15		17:15	クロール① ★★	17:15					
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	13:15	13:15		17:30	クロール① ★★	17:30					
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	13:15	13:15		18:00	クロール① ★★	18:00					
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	13:15	13:15		18:15	クロール① ★★	18:15					

整理券配布
12:00~15名
13:00~15名

整理券配布
18:00~
30名

週交替りで担当を変更します。
代行掲示にてお知らせ致します。

12月の休館日 10日(月)・31日(月)
12月の祝日営業 24日(月)
レッスンスケジュールに変更がございます。
詳細は掲示にてご確認ください。

定員30名

★★

★★★

整理券配布
20:30~