

	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		10:00~10:45 気功太極拳 ★★ 古堅		
10:30			10:30~11:15 初心者・初級 ★ 小濱	11:00~11:45 かんたん燃焼 エアロ ★★ 宮城(悦)	11:00~11:45 バタフライ① ★★ 石川	
11:00	11:00~11:45 中級クロール ★★★★ 石川	11:00~11:45 アクティブヨガ ★★★ 嶺井		11:00~11:45 かんたん燃焼 エアロ ★★★ 宮城(悦)	11:00~11:45 バタフライ① ★★ 石川	11:30~12:15 ピラティス ★★★ 宮城(悦)
11:30			11:30~12:15 クロール① ★★ 小濱	12:00~12:45 とことんエアロ ★★★★ 宮城(悦)	12:00~12:45 平泳ぎ①② ★★★ 石川	12:30~13:15 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦)
12:00	12:00~12:45 バタフライ② ★★★ 駒崎	12:00~12:45 ラディカルパワー ★★★★ 富山				
12:30						
13:00		13:00~13:45 MEGADANZ ★★★ 仲村				
13:30		14:00~14:30 RITMOS				
14:00						
14:30	14:30~15:15 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:00~15:30 みんなで筋トレ (初級)★★ スタッフ	15:00~15:45 背泳ぎ① ★★ 國玉	14:30~15:15 リフレッシュヨガ ★ 須藤	14:30~15:15 クロール呼吸練習 ★★★ 石川・小濱	15:15~16:00 週変わり レッスン (下記に記載)
15:00		15:40~16:00 ストレッチポール		15:30~16:15 かんたん燃焼 STEP ★★ 仲村		16:15~16:45 X55 ★★★ 富山
15:30	15:30~16:15 上級クロール ★★★★★ 駒崎			16:30~17:00 美らサーキット ★★★★ 仲村		17:00~17:45 FIGHT DO ★★★★ 志喜屋
16:00				17:15~17:45 RITMOS ★★★★ 仲村		18:00~18:45 週変わり ZUMBA ★★★★ FITNESS
16:30				18:00~18:45 MEGADANZ ★★★★ 仲村		18:00~18:45 週変わり
17:00						
17:30						
18:00						
18:30		18:30~19:15 フラダンス ★ 古謝				
19:00						
19:30		19:45~20:30 とことんSTEP ★★★★ 比嘉				
20:00		20:45~21:30 ZUMBA ★★★★ FITNESS 比嘉				
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

11月3日(水)・・・祝日営業9:00~21:00
 11月8日(月)・・・メンテナンス休館日
 11月23日(火)・・・祝日営業9:00~21:00

※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。

7日…比嘉
 14日…本村
 21日…比嘉
 28日…本村

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！

7日	【とことんSTEP】	担当:比嘉
14日	【オキシジェノ】	担当:末吉
21日	【アクティブヨガ】	担当:並里
28日	【とことんエアロ】	担当:並里

**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)**

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



