



ジスタス美里 2022年1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<br>かんたん燃焼<br>エアロ<br>★★ 嶺井          |                                    | 10:00~10:45<br>気功太極拳<br>★★ 古堅                  |  |  |
| 10:30 |                                   |  | 10:30~11:15<br>初心者・初級<br>★ 仲本      | 11:00~11:45<br>かんたん燃焼<br>エアロ<br>★★ 宮城(悦)       | 11:00~11:45<br>中級クロール<br>★★★★ 石川             |  |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>背泳ぎ①<br>★★ 石川・仲本   | 11:00~11:45<br>アクティブヨガ<br>★★★★ 嶺井              |                                    |  |  |  |
| 11:30 |                                   |  | 11:30~12:15<br>クロール①<br>★★ 仲本      | 12:00~12:45<br>とことんエアロ<br>★★★★ 宮城(悦)           | 12:00~12:45<br>個人メドレーを<br>マスターしよう<br>★★★★ 石川 | 11:30~12:15<br>ピラティス<br>★★★ 宮城(悦)      |
| 12:00 | 12:00~12:45<br>背泳ぎ②<br>★★★★ 石川・仲本 | 12:00~12:45<br>ラディカルパワー<br>★★★★ 富山             |                                    |  |  | 12:30~13:15<br>ボディシェイプ<br>★★★ 宮城(悦)    |
| 12:30 |                                   |  | 12:30~13:15<br>クロール呼吸練習<br>★★★★ 仲本 |  |  |  |
| 13:00 | エレメントとは<br>事前練習の<br>ことです          | 13:00~13:45<br>MEGADANZ<br>(エレメント有)<br>★★★★ 仲村 |                                    |  |  |  |
| 13:30 |                                   | 14:00~14:30<br>RITMOS<br>★★★★ 仲村               |                                    |  |  |  |
| 14:00 |                                   |  | 14:30~15:15<br>バタフライ①<br>★★ 石川     | 14:30~15:15<br>リフレッシュヨガ<br>★ 須藤                | 14:30~15:15<br>平泳ぎ①<br>★★ 石川・小濱              |  |
| 14:30 |                                   | 15:00~15:30<br>みんなで筋トレ<br>(初級)★★ 金城            |                                    |  |  | 15:15~16:00<br>週変わり<br>レッスン<br>(下記に記載) |
| 15:00 | 15:15~16:00<br>初心者・初級<br>★ 比屋根    | 15:40~16:00<br>ストレッチポール<br>★ 喜納                | 15:30~16:15<br>バタフライ②<br>★★★★ 石川   | かんたん燃焼<br>STEP<br>★★ 仲村                        | 平泳ぎ②<br>★★★★ 石川・小濱                           |  |
| 15:30 |                                   |  |                                    | 16:30~17:00<br>美らサーキット<br>★★★★ 仲村              |  | 16:15~16:45<br>X55<br>★★★ 富山           |
| 16:00 | 16:15~17:00<br>クロール①<br>★★ 比屋根    |  |                                    | 17:15~17:45<br>RITMOS<br>★★★★ 仲村               |  | 17:00~17:45<br>FIGHT DO<br>★★★★ 志喜屋    |
| 16:30 |                                   |  |                                    | 18:00~18:45<br>MEGADANZ<br>(エレメント有)<br>★★★★ 仲村 |  | 18:00~18:45<br>ZUMBA<br>★★★★ 週変わり      |
| 17:00 |                                   |  |                                    |  |  |  |
| 17:30 |                                   |  |                                    |  |  |  |
| 18:00 |                                   |  |                                    |  |  |  |
| 18:30 |                                   | 18:30~19:15<br>フラダンス<br>★ 古謝                   |                                    |  |  |  |
| 19:00 |                                   |  |                                    |  |  |  |
| 19:30 |                                   | 19:45~20:30<br>とことんSTEP<br>★★★★ 比嘉             |                                    |  |  |  |
| 20:00 |                                   | 20:45~21:30<br>ZUMBA<br>★★★★ 比嘉                |                                    |  |  |  |
| 20:30 |                                   |  |                                    |  |  |  |
| 21:00 |                                   |  |                                    |  |  |  |
| 21:30 |                                   |  |                                    |  |  |  |
| 22:00 |                                   |  |                                    |  |  |  |

1月1・2日(土・日)…年始特別休館日  
 1月10日(月)…祝日営業9:00~21:00  
 1月11日(火)…メンテナンス休館日

**※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。

**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)**

エレメントとは  
事前練習の  
ことです

2日…休館日  
 9日…比嘉  
 16日…本村  
 23日…比嘉  
 30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!

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 2日  | 年始特別休館日         |
| 9日  | 【とことんエアロ】 担当:並里 |
| 16日 | 【オキシジェノ】 担当:末吉  |
| 23日 | 【とことんエアロ】 担当:並里 |
| 30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

ホーム   