

ジスタス美里 2021年4月 レッスンスケジュール TEL 098-982-1115

	月曜日			火曜日		水曜日			木曜日	
	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ
9:00			予約は美里店 フロントまで					予約は美里店 フロントまで		
9:30			10:00					10:00		
10:00		10:00~10:45 身体スッキリヨガ ★★ 神里	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原		10:00~10:30 みんなで筋トレ (初級)★★ 仲村			10:00		10:00~10:30 みんなで筋トレ (初級)★★ 久米
10:30	10:30~11:15 初心者・初級 ★ 當山			10:30~11:15 クロール呼吸練習 ★★★ 國玉		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	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原	10:30~11:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 國玉	
11:00		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 平泳ぎ② ★★★ 石川	11:30~12:15 シェイプブーティ キャンプ ★★★★ 本村	11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原	11:30~12:15 バタフライ② ★★★ 駒崎	11:00~11:45 ピラティス ★★★ 宮城(悦)
11:30	11:30~12:15 クロール① ★★ 當山			11:30~12:15 中級クロール ★★★★ 國玉						12:00~12:45 とことんSTEP ★★★★ 宮城(悦)
12:00		12:00~12:45 ピラティス ★★★ 山中	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			↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります。		
12:30					13:00~13:45 ZUMBA ★★★★ FITNESS 仲村					13:00~13:45 ラディカルパワー ★★★★ 富山
13:00	13:15~14:00 ベーシック アクア 山田		↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります。			13:15~14:00 みんなで筋トレ 石川	13:00~13:45 RITMOS ★★★★ 末吉		13:15~14:00 ベーシック アクア 与那城	
13:30							14:00~14:30 MEGADANZ ★★ 末吉			
14:00		14:15~14:45 美らサーキット ★★★★ 仲村	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	14:45~15:15 OXIGENO 末吉		14:30~15:15 背泳ぎ② ★★★ 駒崎	14:45~15:30 健康ヨガ ★★ 内間
14:30	14:30~15:15 背泳ぎ② ★★★ 當山				15:15~16:00 かんたん燃焼 エアロ ★★ 神里	15:30~16:15 クロール① ★★ 比屋根	15:30~16:15 かんたん燃焼 STEP ★★ 並里		15:30~16:15 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:45~16:30 ZUMBAGOLD® ★★ 仲村
15:00	15:30~16:15 上級クロール ★★★★ 當山									
15:30		15:00~15:45 フラダンス ★ 古謝								
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										
18:00							18:15~19:00 楊式太極拳(初級) ★★★★ 古堅			18:00~18:45 リフレッシュヨガ ★ 須藤
18:30							19:15~20:00 32式太極剣 &太極功夫扇 ★★★★ 古堅			
19:00										19:15~20:00 RITMOS ★★★★ 仲村
19:30	19:30~20:15 平泳ぎ② ★★★ 石川			19:30~20:15 クロール①& クロール呼吸練習 當山	19:30~20:15 OXIGENO ★★★★ 末吉	19:30~20:15 パタフライ② ★★★ 當山	20:15~21:00 パワーカーディオ ★★★★ 富山	19:30~20:15 みんなで筋トレ 石川	20:15~21:00 MEGADANZ (エレメント有) ★★★★ 仲村	
20:00		20:00~20:45 ZUMBA ★★★★ FITNESS chieko							20:30~21:15 初心者・初級 ★ 小濱	21:15~21:45 ウェーブストレッチ ★ 仲村
20:30					20:30~21:15 RITMOS ★★★★ 末吉					
21:00		21:00~21:30 美らサーキット ★★★★ 末吉								
21:30										
22:00										

エレメントとは  
事前練習の  
事です

	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		10:00~10:45 気功太極拳		
10:30	10:30~11:15 背泳ぎ① ★★ 嶺井	エアロ ★★ 嶺井	10:30~11:15 初心者・初級	★★ 古堅	10:30~11:15 平泳ぎ① ★★ 石川	
11:00	★★ 當山	11:00~11:45 アクティブヨガ	★ 小濱	11:00~11:45 かんたん燃焼		
11:30	11:30~12:15 背泳ぎ② ★★★ 當山	★★★ 嶺井	11:30~12:15 クロール① ★★ 石川・小濱	11:30~12:15 エアロ ★★ 宮城(悦)	11:30~12:15 平泳ぎ② ★★★ 石川	11:30~12:15 ピラティス ★★★ 宮城(悦)
12:00		12:15~13:00 <b>MEGADANZ</b> (エレメント有)	12:30~13:15 クロール呼吸練習	12:00~12:45 とことんエアロ ★★★★ 宮城(悦)		12:30~13:15 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦)
12:30	エレメントとは 事前練習の事です	★★★ 仲村	★★★ 石川			
13:00		13:15~13:45 RITMOS				
13:30		★★★ 仲村				
14:00		14:00~14:45 美☆骨盤 ストレッチ (女性専用)	14:30~15:15 個人メドレーを マスターしよう	14:30~15:15 リフレッシュヨガ	14:30~15:15 パタフライ① ★★ 石川	14:30~15:00 みんなで筋トレ 初級) ★★ 安里
14:30	14:30~15:15 クロール呼吸練習 ★★★ 當山	★ 未吉	★★★★ 當山	★ 須藤		
15:00		15:00~15:30 みんなで筋トレ (初級) ★★ スタッフ	15:30~16:15 背泳ぎ② ★★★ 當山	15:30~16:15 かんたん燃焼 STEP ★★ 仲村	15:30~16:15 パタフライ② ★★★ 石川・兼本	
15:30	15:30~16:15 中級クロール ★★★★ 當山	15:40~16:00 ストレッチボール				
16:00						16:15~16:45 X55 ★★★ 富山
16:30						17:00~17:45 <b>FIGHT DO</b> (エレメント有)
17:00						★★★★ 志喜屋
17:30						18:00~18:45 <b>MEGADANZ</b> (エレメント有)
18:00						★★★★ 仲村
18:30						18:55~19:25 ウェーブストレッチ ★ 仲村
19:00		19:00~19:45 フラダンス				
19:30	19:30~20:15 スイムトレーニング ★★★★★ 兼本	★ 古謝				
20:00		20:00~20:45 とことんSTEP				
20:30		★★★★★ 比嘉				
21:00		21:00~21:45 <b>ZUMBA</b> ★★★★★ 比嘉				
21:30						
22:00						

4月12日(月)…メンテナンス休館日  
4月29日(木)…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。

**ジスタス情報**  
**動画配信**  
**無料クーポン**  
… etc

**ジスタス公式**  
**LINE**

**是非この機会にご登録をお願い致します**

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。

ホーム ▶ 友達追加 ▶ QRコード



エレメントとは  
事前練習の事です

週変わりで担当を変更します。  
代行掲示にてお知らせ致します。