

ジスタス美里 2021年3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										
9:30			予約は美里店 フロントまで					予約は美里店 フロントまで		
10:00	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00		10:00~10:30			10:00	10:00~10:45	10:00~10:30
10:30	背泳ぎ① ★★ 國玉	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	10:30~11:15	みんなで筋トレ (初級)★★ 仲村	10:30~11:15		ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原	クロール① ★★ 國玉	みんなで筋トレ (初級)★★ 久米
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00	平泳ぎ① ★★ 國玉		10:30~11:15	10:30~11:15	11:00	11:00~11:45	11:00~11:45
11:30	背泳ぎ② ★★★ 國玉	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		11:30~12:15	11:30~12:15	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原	クロール呼吸練習 ★★★ 國玉・比屋根	ピラティス ★★★ 宮城(悦)
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00	平泳ぎ② ★★★ 國玉		11:30~12:15	11:30~12:15		12:00~12:45	12:00~12:45
12:30	個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 當山	ピラティス ★★★ 山中	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原			12:00~12:45	12:00~12:45	↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります。	中級クロール ★★★★ 石川	とことんSTEP ★★★★ 宮城(悦)
13:00	13:15~14:00		↓注意↓		13:00~13:45		13:00~13:45		13:15~14:00	13:00~13:45
13:30	ベーシック アクア 山田		ボール代金は 各自ご負担と なります。		ZUMBA ★★★★ 仲村	13:15~14:00	13:15~14:00		ベーシック アクア 与那城	ラディカルパワー ★★★★ 富山
14:00										
14:30	14:30~15:15	14:25~14:45	詳しくは スタッフへ お尋ね下さい。	14:30~15:15	14:30~15:00	14:30~15:15	14:30~15:15		14:30~15:15	14:45~15:30
15:00	バタフライ① ★★ 當山	ストレッチボール 15:00~15:45		背泳ぎ① ★★ 當山	ウェーブストレッチ ★ 仲村	14:30~15:15	14:45~15:15		平泳ぎ① ★★ 石川	健康ヨガ ★★ 内間
15:30	15:30~16:15	フラダンス ★ 古謝		15:30~16:15	15:15~15:45	15:30~16:15	15:30~16:15		15:30~16:15	15:45~16:30
16:00	バタフライ② ★★★ 當山			背泳ぎ② ★★★ 當山	美らサーキット ★★★★ 仲村	15:30~16:15	15:30~16:15		平泳ぎ② ★★★ 石川	ZUMBAGOLD® ★★ 仲村
16:30						16:30~17:15	16:30~17:15			
17:00						クロール① ★★ 比屋根・當山	16:30~17:15			
17:30						クロール呼吸練習 ★★★ 當山	クロール呼吸練習 ★★★ 當山			
18:00										18:00~18:45
18:30								18:15~19:00		リフレッシュヨガ ★ 須藤
19:00								楊式太極拳(初級) ★★★ 古堅		
19:30	19:30~20:15			19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:15~20:00	19:30~20:15	19:15~20:00
20:00	中級クロール ★★★★ 石川	20:00~20:45		バタフライ② ★★★ 當山	OXIGENO ★★★★ 末吉	19:30~20:15	19:30~20:15	32式太極剣 &太極功夫扇 ★★★★ 古堅	みんなで筋トレ 石川	RITMOS ★★★★ 仲村
20:30		ZUMBA ★★★★ chieko				20:30~21:15	20:30~21:15	20:15~21:00		20:15~21:00
21:00		21:00~21:45			RITMOS ★★★★ 末吉			UBOUND ★★★★ 吉平		MEGADANZ ★★★ 仲村
21:30		シェイプパーティー キャンプ ★★★★ 本村								21:15~21:45
22:00										美らサーキット ★★★★ 仲村

	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 背泳ぎ① ★★ 当山	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	10:00~10:45 初心者・初級 ★ 小濱・石川	
10:30			10:30~11:15 平泳ぎ① ★★ 駒崎			
11:00	11:00~11:45 背泳ぎ② ★★★ 当山	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 クロール① ★★ 石川	
11:30			11:30~12:15 平泳ぎ② ★★★ 駒崎			11:30~12:15 ピラティス ★★★ 宮城(悦)
12:00	12:00~12:45 バタフライ③ ★★★★ 当山	12:15~13:00 MEGADANZ ★★★ 仲村		12:00~12:45 とことんエアロ ★★★★ 宮城(悦)	12:00~12:45 クロール呼吸練習 ★★★ 石川	
12:30		13:15~13:45 RITMOS ★★★ 仲村				12:30~13:15 ボディシェイプ ★★★ 宮城(悦)
13:00		14:00~14:45 美☆骨盤 ストレッチ (女性専用) ★ 未吉				
13:30		15:00~15:30 みんなで筋トレ (初級) ★★ スタッフ	14:30~15:15 バタフライ① ★★ 駒崎	14:30~15:15 リフレッシュヨガ ★ 須藤	14:30~15:15 平泳ぎ② ★★★ 石川・兼本	14:30~15:00 みんなで筋トレ (初級) ★★ 安里
14:00	14:30~15:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川		15:30~16:15 バタフライ② ★★★ 駒崎	15:30~16:15 かんたん燃焼 STEP ★★ 仲村	15:30~16:15 背泳ぎ② ★★ 石川・兼本	
14:30			16:30~17:15 上級クロール ★★★★ 当山			16:15~16:45 X55 ★★★ 富山
15:00	15:30~16:15 中級クロール ★★★★ 石川		17:15~17:45 美らサーキット ★★★ 仲村			17:00~17:45 FIGHT DO ★★★★ 志喜屋
15:30			18:00~18:45 MEGADANZ ★★★ 仲村			18:00~18:45 ZUMBA ★★★★ 週変わり
16:00			18:55~19:25 ウェーブストレッチ ★ 仲村			
16:30		19:00~19:45 フラダンス ★ 古謝				
17:00		20:00~20:45 とことんSTEP ★★★★ 比嘉				
17:30		21:00~21:45 ZUMBA ★★★★ 比嘉				
18:00						
18:30						
19:00	19:30~20:15 クロール①& クロール呼吸練習 ★★★ 石川・兼本					
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

3月8日(月)…メンテナンス休館日
3月20日(土)…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



是非この機会にご登録をお願いいたします

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。



QRコード



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。