

中庭にて18:50集合、現地解散で行います。体験ご希望は要予約※雨天時施設内ランニングトラックにて

	金曜日			土曜日				日曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00										
30										
10:00		9:45～10:45							9:30～11:00	
30	10:00～10:45 平泳ぎ① ★★ 屋良	ピラティス・ ★★★ MIZUKI							キッズダンス JAZZ II (有料) mickEy	
11:00	11:00～11:45 平泳ぎ② ★★★ 屋良	11:00～12:00 たのしく エアロ ★★★ 並里	11:00～11:30 とことん腹筋 ★★★宮城	11:00～11:45 クロール① ★★★ 大城愛・小野	10:00～10:45 ベーシック スイング 整 濱本	10:30～11:30 シェイプブーティ キャンプ ★★★★ 本村	11:00～11:45 ベーシック スイング 整 濱本	11:00～11:45 スイムトレーニング ★★★★★ 東江		
30	12:00～12:45 上級クロール ★★★★★ 駒崎	12:15～13:15 健康ヨガ・ ★★ 内間		12:00～12:45 クロール呼吸 ★★★ 大城愛・小野	11:45～12:45 膝痛の為の ストレッチ ★★★ 翁長	13:00～14:00 ZUMBA® ★★★★ Eri		12:00～12:45 バタフライ② ★★★ 東江		
12:00								13:00～13:45 中級クロール ★★★★ 大城拓		
30	13:30～14:15 ベーシック アクア45 ★★★★ 山田	13:30～14:30 かんたん燃焼 STEP ★★ 翁長	13:30～14:00 とことん腹筋 ★★★石川	14:00～14:45 背泳ぎ② ★★★ 大城愛・小野	14:15～15:15 リラックス ヨガ ★★ 津堅	14:00～14:45 平泳ぎ② ★★★ 東江		14:45～15:15 みんなて筋トレ 初級★★玉城		
13:00								15:30～16:15 中級クロール ★★★★ 駒崎		
30	15:00 クロール呼吸 ★★★★ 駒崎			15:00～15:45 上級クロール ★★★★★ 小野				16:00～17:00 ボディシェイプ ★★★ 宮城悦子		
14:00										
30										
15:00										
30										
16:00										
30										
17:00										
30										
18:00										
30										
19:00										
30										
20:00										
30										
21:00										
30										
22:00										
30										

※スタジオレッスン 受講に関して

●一部レッスンは「抽選制での入室」及び「立ち位置入れ替え制」を行っています。
(開始10分前スタジオ前にて抽選) 詳細は掲示確認

●入室はレッスン開始20分前よりスタジオ前にて整列してお待ちください(荷物での順番取り禁止)

●レッスン終了後はマットを片付けスタジオ外の所定の場所に並んでお待ちください。
その他のレッスンも同様です。

●ご使用になりましたツールはスタジオ内に設置しているスプレーとトレジム入り口に置いてあるマイタオルで拭き、トレジム入り口のカゴに入れて下さい

●レッスン開始10分以内で入室される場合は周りの方に配慮しスタジオ後方にてご参加下さい

●開始10分経過しての参加は安全面を考慮し参加をお控え下さいますようお願いいたします

●レッスン参加人数を定員40名とさせて頂きま
す(ツール数や整理券制のレッスンあり)

●レッスン参加される際、Tシャツの下に着
などの着用は衛生面を配慮しお控え下さい

●レッスン参加中の携帯電話はマナーモード
の設定をお願いいたします

★マナーを意識しお互いがワクワクした気持ち
でご参加頂ける様にご協力をお願いいたします

ゴルフレッスンに関して
レッスンは先着10名様
とさせて頂きます。
フロントより、
チケットをお取り下さい。

ジスタス公式 LINE

●右のQRコードをカメラ
で読み取ります
プログラムや祝日レッスン・
店舗の情報をアップしてます



9月18日(金)
21周年祭
【リレーdeフィットネス】
11:00～13:30
詳細は館内掲示を
ご確認ください。
楽しい事、
間違いなし!

ご参加お待ちしております

●9月のプログラムを
QRコードで読み取り
保存しましょう

ペーパーレスにご協力
をお願いします

