ジスタス美里　2026年10月　レッスンスケジュール　TEL：098-982-1115

月曜日

プール
- 9:30～10:15 アクアトレーニング 田崎
- 10:30～11:15 上級クロール ★★★★★ 石川・田崎
- 11:30～12:15 個人メドレーをマスターしよう ★★★★ 石川
- 13:15～14:00 ベーシックアクア 山田
- 14:15～15:00 水中ウォーキング 好永・外間
- 18:10～18:30 NEW ストレッチポール
- 18:45～19:30 ラディカルパワー POWER ★★★★ 島本
- ■19:45～20:30 メガダンス MEGADANZ ★★★ 末吉
- 20:45～21:15 オキシジェノ 末吉

スタジオ
- 9:20～9:50 カラダ活性ストレッチ 好永
- 10:00～10:30 かんたん燃焼エアロ ★★ TOMO
- 10:45～11:45 バレトンソールシンセシス ★★★ TOMO
- 12:00～13:00 ピラティス ★★★ 山中
- 13:15～14:00 ファイトウ FIGHT DO ★★★★★ 志多伯
- 14:15～14:45 ユーバウンド UBOUND ★★★★ 志多伯
- 15:00～16:00 フラダンス ★ 田仲

ゴルフ
- 10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本
- 11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本
- ↓注意↓ ボール代金は各自ご負担となります 詳細はスタッフまでお尋ねください
- 定員25名

火曜日

プール
- 10:15～11:00 初心者・初級 ★ 田崎
- 11:15～12:00 クロール① ★★ 田崎
- 13:15～14:00 アクア ZUMBA Tomo VR
- 定員30名
- 19:30～20:15 アクア ZUMBA ちかこ

スタジオ
- 9:20～9:50 ツールストレッチ ★ 好永
- 10:00～11:00 ピラティス ★★★ 宮城
- ★12:00～13:00 ZUMBA ズンバ★★★★★ RIRI
- ■13:15～14:00 REEJAM リージャム ★★★ KU-NI-
- 14:15～15:15 ZUMBA GOLD ズンバゴールド ★★ KU-NI-
- 15:25～15:45 ストレッチポール
- 16:00～17:00 NEW コアコンディショニング ★★★ SUMIRE
- 18:15～19:00 ナチュラルヨガ ★★ Nae
- ■19:15～20:15 salsation サルセーション ★★★ Nae
- ■20:30～21:15 RMX リトモス ★★★★ 末吉

水曜日

プール
- 定員30名
- 10:30～11:15 背泳ぎ① ★★ 石川・田崎
- 11:30～12:15 中級クロール ★★★★ 石川
- 13:15～14:00 ベーシックアクア 山田
- 14:15～15:00 クロール① ★★ 田崎
- 15:15～16:00 クロール呼吸練習 ★★★ 田崎・石川
- 19:30～20:15 クロール①&呼吸練習 ★★★ 石川
- 20:30～21:15 背泳ぎ①② ★★ 石川

スタジオ
- 9:30～10:00 かんたん燃焼エアロ ★★ 好永
- 10:15～11:15 フットセラピー&不調改善ヨガ ★ 本村
- 11:30～12:30 シェイプブーティーキャンプ ★★★★ 本村
- ★12:45～13:45 ZUMBA ズンバ★★★★★ KU-NI-
- ■14:00～14:45 メガダンス MEGADANZ ★★★★ 末吉
- 15:00～16:00 リラックスヨガ ★★ 並里
- 16:15～17:00 楊式太極拳(初級) ★★★ 古堅
- 17:15～18:00 32式太極剣&太極功夫扇 ★★★ 古堅
- 19:15～20:15 STRONG NATION ストロングネーション ★★★★★ 吉本
- 20:30～21:30 ピラティス ★★★ 宮城

ゴルフ
- 10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
- 11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
- ↓注意↓ ボール代金は各自ご負担となります 詳細はスタッフまでお尋ねください

木曜日

プール
- 定員30名
- 10:30～11:15 平泳ぎ① ★★ 石川
- 11:30～12:15 平泳ぎ② ★★★ 石川
- 13:15～14:00 ベーシックアクア 与那城
- 14:15～15:00 バタフライ① ★★ 石川
- 15:15～16:00 バタフライ② ★★★ 石川
- 定員30名
- 19:30～20:15 みんなで筋トレ 石川
- 20:30～21:15 平泳ぎ①② ★★ 石川
- 定員30名

スタジオ
- 9:30～9:50 ストレッチポール
- 10:00～10:30 みんなで筋トレ ★～★★★ 久米
- 10:45～11:45 ピラティス ★★★ 宮城
- 12:00～12:45 とことんSTEP ★★★★★ 宮城
- ■13:00～14:00 バーレスク ★★★ RIRI
- 14:15～14:45 ラディカルパワー ★★★ 島本
- 15:00～16:00 健康ヨガ ★★ 内間
- 16:15～16:45 みんなで筋トレ ★～★★ 島本
- 17:00～18:00 リフレッシュヨガ ★ 須藤
- ★19:00～20:00 ZUMBA ズンバ★★★★★ KU-NI-
- ■20:15～21:00 REEJAM リージャム ★★★ KU-NI-
- 21:10～21:30 ストレッチポール

金曜日

プール
- 10:30～11:15 アクアトレーニング 有川
- 11:30～12:15 背泳ぎ① ★★ 好永
- 13:30～14:15 初心者・初級 ★ 田崎
- 定員30名

スタジオ
- 9:15～9:45 リフレッシュストレッチ ★ 有川
- 10:00～10:45 かんたん燃焼エアロ ★★ 嶺井
- 11:00～12:00 アクティブヨガ ★★★★ 嶺井
- ★12:15～13:15 salsation サルセーション ★★★★ Nae
- ★13:30～14:15 RMX リトモス ★★★★ 末吉
- 14:30～15:15 オキシジェノ OXIGENO ★★★ 末吉
- 15:25～15:50 ツールストレッチ
- 16:00～17:00 フラダンス ★ 神谷
- 18:30～19:15 ユーバウンド UBOUND ★★★★ 志多伯
- 19:30～20:15 ファイトウ FIGHT DO ★★★★ 志多伯
- ★20:30～21:30 ZUMBA ズンバ★★★★★ RIRI

土曜日

プール
- 10:00～10:45 平泳ぎ① ★★ 石川
- 11:00～11:45 平泳ぎ② ★★★ 石川
- 13:00～13:45 背泳ぎ①② ★★ 石川
- 14:00～14:45 バタフライ①② ★★ 石川
- 定員25名

スタジオ
- 10:00～11:00 気功太極拳 ★★ 古堅
- 11:15～12:15 かんたん燃焼エアロ ★★ 宮城
- 12:30～13:15 とことんエアロ ★★★★★ 宮城
- 13:30～14:30 リフレッシュヨガ ★ 須藤
- 10月3日(土) 13:45～14:45 (有料)リトモス スペシャルレッスン 申込はフロントまで
- 16:15～17:00 パワーカーディオ POWER ★★★★ 島本
- ■17:15～18:15 LatinDance Fitness ラテンダンスフィットネス ★★ RIRI

日曜日

プール
- 10:00～10:45 みんなで筋トレ 石川
- 11:00～11:45 クロール①&呼吸練習 ★★★ 石川
- 13:00～13:45 上級クロール ★★★★★ 石川・外間
- 14:00～14:45 個人メドレーをマスターしよう ★★★★ 石川
- 定員30名
- 4日…MIZUKI
- ↑サルセーション
- 11日…Naoko
- 18日…本村
- 25日…末吉
- ↑メガダンス

スタジオ
- 11:30～12:30 ピラティス ★★★ 宮城
- 12:45～13:30 ボディシェイプ ★★★ 宮城
- 13:45～14:45 リラックスヨガ ★★ 津堅
- 17:00～17:45 シェイプブーティーキャンプ ★★★★ 本村
- ■18:00～19:00 ZUMBA ズンバ★★★★★ 週変わり

↓レッスン時間横のマーク↓

★…立ち位置抽選・入替制　■…立ち位置入替のみ　マークなし…整列順での入室

…レッスン時間・内容・担当者に変更がございます

10月12日(月) 祝日営業9:00～22:00
10月13日(火) メンテナンス休館日
10月26日(月)メンテナンス休館日

スポーツパレスジスタス　公式ホームページ

左のQRコードから美里店のレッスンプログラムが確認できます。