ジスタス美里　2026年11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 ★★★★★ 田崎・石川
- 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
- 定員30名

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
- 定員30名
- 18:10〜18:30 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

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 REGGAM リージャム ★★★ KU-NI-
- 14:15〜15:15 ZUMBA 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 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 REGGAM 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
- ★20:30〜21:30 ファイトウ FIGHT DO ★★★★★ 志多伯
- ZUMBA ズンバ★★★★★ RIRI

ゴルフ

- 定員30名

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
- 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 ★★★★★ 外間・石川
- 14:00〜14:45 個人メドレーをマスターしよう ★★★★ 石川
- 定員30名
- 1日…SUMIRE
- ↑ダンスフィットネス
- 8日…Naoko
- 15日…本村
- 22日…末吉
- ↑メガダンス45分
- 29日…Tomo VR

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

11月3日(火) 祝日営業9:00〜22:00
11月23日(月) 祝日営業9:00〜22:00
11月9日(月)メンテナンス休館日
11月24日(火)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。