

ジスタス美里 2026年9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		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00		9:20~9:50 カラダ活性			9:20~9:50 ツールストレッチ							9:15~9:45 リフレッシュストレッチ				
9:30	アクア トレーニング	ストレッチ 好永			★ 好永	定員30名	かんたん燃焼エアロ		定員30名	9:30~9:50 ストレッチボール		★ 有川				
10:00	かんたん燃焼エアロ 田崎	10:00~10:30	ゴルフ練習会	10:15~11:00 初心者・初級	10:00~11:00 ピラティス	定員30名	10:15~11:15 みんなで筋トレ			10:00~10:30 みんなで筋トレ	10:30~11:15	かんたん 燃焼エアロ	10:00~10:45 平泳ぎ①	10:00~11:00 気功太極拳	10:00~10:45 みんなで 筋トレ	9月13日(日) 10:15~11:15 (有料)エアロビクス スペシャルレッスン 申込はフロントまで
10:30	10:30~11:15 上級クロール	10:45~11:45 パレトン ソールシンセシス	11:00 ゴルフ練習会	★ 田崎	★★★ 宮城	10:30~11:15 バック泳ぎ①	★★ 石川・田崎	11:00 ゴルフ練習会	10:30~11:15 平泳ぎ①	10:45~11:45 ピラティス	11:00~12:00 アクア トレーニング	11:00~12:00 アクティブ ヨガ	11:00~11:45 平泳ぎ②	11:15~12:15 かんたん 燃焼エアロ	11:00~11:45 クロール① &呼吸練習	11:30~12:30 ピラティス
11:00	11:30~12:15 石川・田崎	★★★ TOMO	定員5名要予約	11:15~12:00 クロール①	★★ 田崎	11:30~12:15 中級クロール	★★★ 石川	11:00 ゴルフ練習会	11:30~12:15 平泳ぎ②	★★★ 宮城	11:30~12:15 バック泳ぎ①	★★★ 額井	★★★ 石川	11:15~12:15 かんたん 燃焼エアロ	★★★ 石川	11:30~12:30 ピラティス
11:30	個人メドレーを マスターしよう	12:00~13:00	濱本	★★ 田崎	★12:00~13:00	11:30~12:15 シェイプフーティー キャンプ	★★★★ 石川	11:00 ゴルフ練習会	11:30~12:15 平泳ぎ②	★★★ 石川	11:30~12:15 バック泳ぎ①	★★★ 額井	★★★ 石川	11:15~12:15 かんたん 燃焼エアロ	★★★ 石川	11:30~12:30 ピラティス
12:00	★★★★ 石川	ピラティス	↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります		ZUMBA スパンバ★★★★ RIRI			11:00 ゴルフ練習会	11:30~12:15 平泳ぎ②	★★★ 石川	11:30~12:15 バック泳ぎ①	★★★ 額井	★★★ 石川	11:15~12:15 かんたん 燃焼エアロ	★★★ 石川	11:30~12:30 ピラティス
12:30		★★★ 山中						11:00 ゴルフ練習会	11:30~12:15 平泳ぎ②	★★★ 石川	11:30~12:15 バック泳ぎ①	★★★ 額井	★★★ 石川	11:15~12:15 かんたん 燃焼エアロ	★★★ 石川	11:30~12:30 ピラティス
13:00	13:15~14:00 ベーシック アクア	13:15~14:00 ファイドウ FIGHT DO	スタッフまで お尋ねください	13:15~14:00 アクア ZUMBA	13:15~14:00 REEJAM リージャム	13:15~14:00 スパンバ★★★★ KU-NI	13:15~14:00 メガダンス MEGADANZ	13:00 ゴルフ練習会	13:15~14:00 ベーシック アクア	13:15~14:00 パレスク	13:30~14:15 初心者・初級	13:30~14:15 リフレッシュ	13:30~14:30 平泳ぎ①②	13:30~14:30 かんたん 燃焼エアロ	13:30~14:30 上級クロール	13:45~14:45 ボディシェイフ
13:30	山田	★★★★ 志多伯		★ 田崎	★★★★ KU-NI	14:00~14:45	14:00~14:45	13:00 ゴルフ練習会	13:15~14:00 ベーシック アクア	13:15~14:00 パレスク	13:30~14:15 初心者・初級	13:30~14:15 リフレッシュ	13:30~14:30 平泳ぎ①②	13:30~14:30 かんたん 燃焼エアロ	13:30~14:30 上級クロール	13:45~14:45 ボディシェイフ
14:00	14:15~15:00 水中 ウォーキング	14:15~14:45 UBOUND ユーバウンド	定員25名		14:15~15:15 ZUMBA スパンバ★★★★	14:15~15:00 クロール①	14:15~15:00 メガダンス MEGADANZ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
14:30	好永・外間	15:00~16:00			★★ 田崎	15:00~16:00	15:00~16:00	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
15:00		フラダンス			15:25~15:45 ストレッチボール	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
15:30	★ 田仲				16:00~17:00 ピラティス	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
16:00				定員30名	★★★ Eri	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
16:30	↓レッスン時間横のマーク↓					15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
17:00	★…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					15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
17:30	…レッスン時間・内容・担当者に変更がございます					15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
18:00	定員30名	18:10~18:30 ストレッチボール			18:15~19:00 ナチュラルヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
18:30		18:45~19:30 ラディカルパワー			★★ Nae	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
19:00	定員30名	19:00~19:30 POWER			19:15~20:15 salsa lion	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
19:30		19:45~20:30 メガダンス			19:30~20:15 アクア ZUMBA	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
20:00		20:00~21:15 MEGADANZ			19:30~20:15 アクア ZUMBA	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
20:30		20:45~21:15 オキシジェン			19:30~20:15 アクア ZUMBA	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
21:00		21:00~21:30 オキシジェン			19:30~20:15 アクア ZUMBA	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
21:30					19:30~20:15 アクア ZUMBA	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ
22:00					19:30~20:15 アクア ZUMBA	15:15~16:00 リラックス ヨガ	15:15~16:00 リラックス ヨガ	14:00 ゴルフ練習会	14:15~15:00 ベーシック アクア	14:15~15:00 パレスク	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 リフレッシュ	14:15~15:00 平泳ぎ①②	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ	14:15~15:00 上級クロール	14:15~15:00 ボディシェイフ

9月14日(月) メンテナンス休館日
 9月21日(月) 祝日営業9:00~22:00
 9月22日(火) 祝日営業9:00~22:00
 9月23日(水) 祝日営業9:00~22:00
 9月28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

4店舗のレッスンプログラムが確認できます
 下へスクロールしてください