

ジスタス美里 シルバーウィーク特別レッスンプログラム 営業時間9:00~22:00

9月21日 月曜日				9月22日 火曜日		9月23日 水曜日		
	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
9:30	9:30~10:15 🍃 アクア トレーニング 田崎	9:30~10:30 🕺 ZUMBA gold 🍃 ズンバゴールド	10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本	10:15~11:00 📖 初心者・初級 ★ 田崎	10:00~11:00 ピラティス ★★★★ 宮城	10:30~11:15 🏊 背泳ぎ① ★★ 石川	10:15~11:15 🧘 フットセラピー & 不調改善ヨガ 🍃 ★ 本村	10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
10:00	10:30~11:15 🌊 上級クロール ★★★★★ 石川	10:45~11:45 🧘 リラックスヨガ 🍃 ★★ 津堅	11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本	11:15~12:00 📖 クロール① ★★ 田崎	★12:00~13:00 🕺 ZUMBA fitness ズンバ ★★★★★ 🏋️ RIRI	11:30~12:15 🌊 中級クロール ★★★★★ 石川	11:30~12:30 🧘 シェイプブーティー キャンプ 🏋️ ★★★★★ 本村	11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
11:00	11:30~12:15 👤 個人メドレーを マスターしよう ★★★★★ 石川		↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります。				★12:45~13:45 🕺 ZUMBA fitness ズンバ ★★★★★ 🏋️ KU-NI-	↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります。
12:00				13:15~14:00 🍃 ベーシック アクア 山田	13:15~14:00 🍃 アクア ZUMBA® Tomo VR	■13:15~14:00 🧘 シェイプブーティー 🏋️ キャンプ ★★★ 本村		
12:30		13:15~14:00 🏋️ ユーバウンド UBOUND ★★★★★ 志多伯				14:15~15:15 🕺 ZUMBA gold 🍃 ズンバゴールド 🏋️ ★★ 本村	14:15~15:00 🌊 クロール① ★★ 石川	🏋️ メガダンス MEGADANZ ★★★★ 末吉
13:00		15:00~16:00 🌊 フラダンス 🍃 ★ 田仲	定員25名		定員30名	15:25~15:45 🌊 ストレッチポール	15:15~16:00 🌊 クロール呼吸練習 ★★★★ 石川	15:00~16:00 🧘 リラックスヨガ 🍃 ★★ 並里
14:00						16:00~17:00 ピラティス ★★★★ Eri		16:15~17:00 🧘 楊式太極拳(初級) ★★★★ 🏋️ 古堅
14:30								17:15~18:00 🏋️ 32式太極剣 & 太極功夫扇 ★★★★ 古堅
15:00		17:30~17:50 🌊 ストレッチポール	定員30名					18:15~19:15 🏋️ STRONG NATION ストロングネーション 🏋️ ★★★★★ 吉本
15:30		18:00~18:45 🏋️ ラディカルパワー POWER ★★★★ 島本	定員30名	19:00~19:45 🍃 アクア ZUMBA® ちかこ	■18:15~19:15 🏋️ sqllion サルセッション ★★★★ Nae	立ち位置入替	19:30~20:30 🌊 クロール① & 呼吸練習 ★★★★ 石川	19:30~20:30 ピラティス ★★★★ 宮城
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								