ジスタスABLOうるま　2021年8月　レッスンスケジュール　TEL：098-923-3777

月曜日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:30				
10:00	10:00～10:45 平泳ぎ② 伊藤			
10:30		10:30～11:00 カラダ活性 ストレッチ 田港		
11:00	11:00～11:45 バタフライ② 伊藤	11:15～12:00 リフレッシュ ヨガ 山田		
11:30				
12:00		12:15～13:00 ZUMBA SUMIRE		
12:30				
13:00	13:00～13:45 水中 ウォーキング 山城	13:15～13:45 UBOUND 田港	13:15～14:00 身体 スッキリヨガ 神里	
13:30				
14:00	14:00～14:45 初心者・初級 運天	14:15～15:00 かんたん 燃焼エアロ 神里		
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				担当：與那原
18:00				18:00～18:30 ワンポイントレッスン 18:30～19:00 ワンポイントレッスン ↑各定員4名
18:30				
19:00	19:00～19:45 中級 クロール 運天	19:30～20:15 ピラティス 宮城悦子	19:30～20:30 加圧 トレーニング 【有料】 與那原	
19:30				
20:00	20:00～20:45 背泳ぎ① 運天・郁弥	20:30～21:15 FIGHT DO 喜友名		
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

火曜日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:30				
10:00		10:15～11:00 太極拳 入門 古堅		
10:30				
11:00	11:00～11:45 個人メドレーを マスターしよう 伊藤	11:15～12:00 かんたん 燃焼STEP 山川		担当：與那原
11:30				12:00～12:30 ワンポイントレッスン
12:00		12:15～12:45 柔軟エクササイズ 田港		12:30～13:00 ワンポイントレッスン
12:30				
13:00	13:00～13:45 ベーシック アクア 与那城	↑定員13名	13:00～13:30 筋膜リリース 田港	↑各定員4名
13:30		13:45～14:15 FIGHT DO 喜友名		担当：與那原
14:00	14:00～14:45 クロール① 伊藤	14:30～15:15 かんたん 燃焼エアロ 与那城		14:00～14:30 ワンポイントレッスン 14:30～15:00 ワンポイントレッスン ↑各定員4名
14:30				
15:00	15:00～15:45 クロール 呼吸練習 伊藤			担当：與那原
15:30				16:00～16:30 ワンポイントレッスン 16:30～17:00 ワンポイントレッスン ↑各定員4名
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				↓各定員4名
18:00				18:00～18:30 ワンポイントレッスン 18:30～19:00 ワンポイントレッスン
18:30		↓定員13名 18:45～19:15		
19:00	19:00～19:45 みんなで筋トレ in プール 春山	柔軟エクササイズ 志喜屋		19:00～19:20 初心者レッスン 19:30～19:50 初心者レッスン ↑各定員2名
19:30		19:30～20:15 ZUMBA SUMIRE		
20:00	20:00～20:45 初心者・初級 春山	20:30～21:15 X55 志喜屋		
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

水曜日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:30				
10:00	10:00～10:45 クロール 呼吸練習 高橋			
10:30		10:30～11:15 OXIGENO 末吉		
11:00	11:00～11:45 中級 クロール 高橋	11:30～12:00 MEGADANZ 末吉		
11:30				
12:00		12:15～13:00 かんたん 燃焼エアロ 並里		
12:30				
13:00		13:15～14:00 アクティブ ヨガ 並里		担当：與那原
13:30				
14:00	14:00～14:45 平泳ぎ① 運天	14:15～15:00 シェイプ ブーティー キャンプ 本村		14:00～14:30 ワンポイントレッスン 14:30～15:00 ワンポイントレッスン ↑各定員4名
14:30				
15:00	15:00～15:45 平泳ぎ② 運天			担当：與那原
15:30				16:00～16:30 ワンポイントレッスン 16:30～17:00 ワンポイントレッスン ↑各定員4名
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				↓各定員4名
18:00				18:00～18:30 ワンポイントレッスン 18:30～19:00 ワンポイントレッスン
18:30				
19:00	19:00～19:45 クロール① 饒波	19:30～20:15 MEGADANZ 末吉		19:00～19:20 初心者レッスン 19:30～19:50 初心者レッスン ↑各定員2名
19:30				
20:00	20:00～20:45 クロール 呼吸練習 饒波・金城	20:30～21:00 OXIGENO 末吉		
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

木曜日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:30				
10:00	10:00～10:45 背泳ぎ① 運天	10:15～11:00 リフレッシュ ヨガ 須藤		
10:30				
11:00	11:00～11:45 背泳ぎ② 運天	11:15～11:45 みんなで筋トレ 山城		
11:30				
12:00		11:55～12:15 ストレッチポール山城	12:20～12:50 ウェーブストレッチ 志喜屋	
12:30				
13:00	13:00～13:45 ベーシック アクア 島袋	13:00～13:45 健康 ヨガ 内間		
13:30				
14:00	14:00～14:45 バタフライ① 伊藤	13:55～14:40 柔軟エクササイズ 田港		
14:30		↑定員13名	14:50～15:20 バランスEX 運天	
15:00	15:00～15:45 バタフライ② 伊藤		15:30～16:00 スイム筋トレ 運天	
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				18:00～19:00 ラウンド チャレンジ 定員3名 松田
18:30		18:30～19:15 ヨガ エクササイズ 志喜屋		
19:00	19:00～19:45 上級 クロール 伊藤	19:30～20:15 UBOUND 田港		
19:30				
20:00	20:00～20:45 平泳ぎ①② 伊藤	20:30～21:15 FIGHT DO 志喜屋		
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

ジスタスABLOうるま　2021年8月　レッスンスケジュール　TEL：098-923-3777

金曜日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:30				
10:00	10:00～10:45 初心者・初級 高橋	↓定員13名		
10:30		11:00～11:30 柔軟エクササイズ 志喜屋		
11:00	11:00～11:45 クロール① 高橋	11:45～12:15 らくゆるメソッド® 末吉		
11:30		12:30～13:00 ZUMBA gold 末吉		
12:00		13:15～14:00 POWER カーディオ 志喜屋		
12:30				
13:00	13:00～13:45 水中 ウォーキング 伊藤	14:15～14:45 ヒップエクササイズ 相良	15:00～15:30 脳活性トレーニング 与那原 ↑定員10名	担当：與那原 16:00～16:30 ワンポイントレッスン 16:30～17:00 ワンポイントレッスン ↑各定員4名
13:30				
14:00	14:00～14:45 背泳ぎ① 伊藤			
14:30				
15:00	15:00～15:45 背泳ぎ② 伊藤			
15:30				
16:00				
16:30				
17:00			18:45～19:30 ピラティス 宮城悦子	
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	19:00～19:45 水中 ウォーキング 金城	19:30～20:15 POWER 山城		
19:30				
20:00	20:00～20:45 クロール① 金城・伊藤		20:30～21:00 ウエストシェイプ 運天	
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

土曜日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:30				
10:00	10:00～10:45 クロール① 春山	10:30～11:15 OXIGENO 末吉		
10:30				
11:00	11:00～11:45 クロール 呼吸練習 春山	11:30～12:15 RM 末吉		
11:30				
12:00		12:30～13:15 メガダンス or ZUMBA 仲村	←隔週レッスン 7日…メガダンス 14日…ZUMBA 21日…メガダンス 28日…ZUMBA	
12:30				
13:00	13:00～13:45 平泳ぎ② 伊藤	13:30～14:15 POWER 山城		
13:30				
14:00	14:00～14:45 バタフライ② 伊藤	14:30～14:50 ストレッチポール山城		
14:30				
15:00	15:00～15:45 スイム トレーニング 伊藤			
15:30				
16:00				16:00～17:00 ラウンド チャレンジ 定員3名 山田
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

日曜日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:30				
10:00				
10:30		10:30～11:30 気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅		担当：與那原 11:00～11:30 ワンポイントレッスン 11:30～12:00 ワンポイントレッスン
11:00				
11:30	11:30～12:30 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ &ｳｪｰﾌﾞ ｽﾄﾚｯﾁ 志喜屋＆饒波			
12:00				
12:30		12:15～12:45 X55 志喜屋		担当：與那原 13:00～14:00 プライベート ゴルフレッスン 有料
13:00	12:45～13:30 初心者・初級 饒波	13:00～13:30 FIGHT DO 志喜屋		
13:30		13:45～14:15 田港 UBOUND 志喜屋		
14:00	14:00～14:45 背泳ぎ①② 運天	↑週替わり担当 1日…志喜屋 8日…田港 15日…田港 22日…休館日 29日…田港		担当：與那原 15:00～15:20 初心者レッスン 15:30～15:50 初心者レッスン ↑各定員2名
14:30				
15:00	15:00～15:45 中級 クロール 運天			
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

月曜日～土曜日が祝祭日に当たる場合は、
レッスンに変更が出る場合がございますので、
予めご了承下さい。
（詳しくは別掲示にてご確認下さい。）

レッスンへの途中参加・途中退室は危険防止の為、
極力ご遠慮下さい。
レッスン開始１０分以内にお入りください。

プールでのアクアビクスのレッスンは、運動の特性上、プールの構造上の理由からコース割りが特殊になる事を予めご了承ください。

プールでの泳法レッスンは、参加人数により
2コース使用させていただく場合がございます。
予めご了承ください。

のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。

の部分は、前月からレッスン内容や時間、
インストラクターに変更があるレッスンです。

以下のレッスンは、ツールの使用方法、安全面の観点により、初めての方の途中入室はお断りさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。
UBUOND（トランポリン使用）
ラディカルパワー（バーベル、ステップ台使用）
Ｘ５５（ステップ台、ダンベル使用）

ゴルフレッスンについて

※ゴルフの予約はフロントにて受け付けております。
●ワンポイントレッスン（定員4名）
●初心者レッスン（定員2名）
初めての方の為のレッスン（クラブレンタル無料）
●ラウンドチャレンジ…シミュレーションを使用してのラウンドプログラムです。（定員3名）指導は行いません。
●有料プライベートゴルフレッスン…完全マンツーマン

9日（月）…祝日短縮営業日 9:00～21:00

10日（火）…メンテナンス休館日

20日（金）21日（土）…旧盆短縮営業日 9:00～17:00

22日（日）…旧盆休館日

※スタジオレッスン受講に関して
●密集・密接を避ける為に、受講人数を制限させて頂きます。スタジオA35名 スタジオB20名
●レッスン受講中のマスクは必須となります。終了後や館内移動時にも着用をお願い致します。
●レッスン前後の時間では、スタジオ前にて密集・密接にならないようお願い致します。
●ご使用になりましたツールは、設置のスプレーとタオルで拭き上げ後、お片付けください。
●ハイタッチ等の接触や、過度の声出し等はお控えください。
●換気の為に、レッスン中に窓を開ける場合があります。