

ジスタス浦添 レッスンプログラム 2021年8月 TEL:098-878-1122

	月曜日				火曜日				水曜日			木曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00														
30						9:15~10:45								
10:00	10:00~10:45	10:00~10:45		10:00~10:45	10:00~10:45	さわやか 体操 (有料)		10:00~10:45	10:00~10:45			10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45
30	背泳ぎ① ★★ 小長谷	美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉		ベーシック スイング 上原	クロール① ★★ 小長谷	仲村		沖ヨガ ★★ 瀬長				みんなで筋トレ (初級)★★安次嶺 10:45~11:10	ベーシック アクア45 ★★★ 宮城	かんたん燃焼エアロ& ウェーブストレッチ ★★★ 平田
11:00	11:00~11:45		11:00~11:30	11:00~11:45	11:00~11:45			11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	ストレッチホール安次嶺	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45
30	背泳ぎ② ★★★ 平仲		みんなで筋トレ (初級)★★大嶺 11:45~12:15	ベーシック スイング 上原	クロール呼吸 ★★★ 小長谷			らくゆる メソッド ★★ 宇井	健康ヨガ ★★★ 内間			パタフライ① ★★ 平仲	オキシジェノ ★★★ 平田	
12:00		12:00~12:45	レッグ コンディショニング ★大嶺			12:00~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45	12:00~12:30	12:00~12:30
30		かんたん 燃焼エアロ ★★宮城悦子	ゴルフフィットネス			RITMOS ★★★ 末吉				ZUMBA ★★★ SUMIRE		パタフライ② ★★★ 與那嶺	ZUMBA GOLD ★★★ 末吉	12:45~13:30
13:00	13:00~13:45	13:00~13:45	★★★上原		13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:30	13:00~13:30			13:00~13:30	13:00~13:45	13:00~13:45	MEGADANZ
30	水中 ウォーキング ★ 平仲	ピラティス ★★★ 宮城悦子		膝痛 水中運動 ★ 小長谷	たのしくSTEP ★★★ 宮城悦子	美らサーキット ★★★ 末吉	13:45~14:15				みんなで筋トレ (中級)★★★伊地	腰痛 水中運動 ★ 宜保	★★★ 末吉	
14:00	14:00~14:45			14:00~14:45	14:00~14:45			14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45		14:00~14:45	14:00~14:45	13:45~14:15
30	中級クロール ★★★★ 平仲			ベーシック アクア45 ★★★ 宮城			美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉		パタフライ① ★★ 駒崎		沖ヨガ ★★ 瀬長	背泳ぎ① ★★ 與那嶺		★平田 14:30~14:50 ストレッチホール平田
15:00			15:00~15:30	15:00~15:45	15:00~15:45			15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:45		15:00~15:45	15:00~15:45	
30			柔軟エクササイズ ★平田		平泳ぎ① ★★ 與那嶺				上級クロール ★★★★ 駒崎			背泳ぎ② ★★★ 與那嶺		
16:00								16:00~16:45						
30								ベーシック スイング 上原						
17:00								17:00~17:45						
30								ベーシック スイング 上原						17:15~19:00
18:00														キッズダンス JAZZ I (有料)
30														mickEy
19:00	19:00~19:45	19:00~19:30						19:00~19:45	19:00~19:30	19:00~19:30			19:00~19:45	
30	水中 ウォーキング ★ 平仲	オキシジェノ ★★★★平田						初心者・初級 &クロール① ★★★ 平仲	みんなで筋トレ (中級)★★岡野			身体スッキリ ヨガ★★ 神里		
20:00		19:45~20:15		20:00~20:45	20:00~20:45			20:00~20:45	20:00~20:45	20:00~20:45		20:00~20:45	20:00~20:45	
30		ラディカルパワー ★★志喜屋		パタフライ①② ★★★ 高里	20:15~21:00	ZUMBA ★★★★ chieko		ピラティス ★★★ 宮城悦子	ファイドウ ★★★ 岡野			平泳ぎ①② ★★★ 高里	ZUMBA ★★★★ SUMIRE	
21:00		20:30~21:00												
30		ユーバウンド ★★★★志喜屋									19:00~20:00			
22:00												ランニング レッスン 伊地		
30														

定員:20名  
19:30~整理券配布  
(4Fスタジオにて)

新都心公園にて現地集合、現地解散で  
行います。(駐車場側トイレ横)  
体験ご希望の方は要予約。  
※雨天時 中止

	金曜日				土曜日				日曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00											
30			9:30～10:00 レッグ コンディショニング ★伊地							9:30～11:00 キッズダンス JAZZ II (有料) mickEy	
10:00	10:00～10:45 初心者・初級 ★ 屋良		10:15～10:45 みんなで筋トレ (初級)★★伊地								
30											
11:00	11:00～11:45 クロール① ★★ 屋良	11:00～11:45 たのしくエアロ ★★★ 並里			11:00～11:45 平泳ぎ① ★★ 與那嶺	11:00～11:45 シェイプブーティ キャンプ★★★★ 本村 あゆみ					
30											
12:00											
30		12:15～13:00 健康ヨガ ★★ 内間			12:00～12:45 平泳ぎ② ★★★ 與那嶺	12:00～12:45 オキシジェン ★★★★ 平田			12:00～12:45 初心者・初級 &クロール① ★★★ 平仲		12:20～12:40 ストレッチボール安次嶺
13:00	13:00～13:45 水中 ウォーキング 平仲	13:15～14:00 かんたん燃焼STEP ★★★★ 翁長	13:15～13:45 ウェーブストレッチ ★平田						13:00～13:45 クロール呼吸 ★★★ 平仲		13:15～13:45 みんなで筋トレ (初級)★★大嶺
30											
14:00	14:00～14:45 平泳ぎ② ★★★★ 平仲	14:15～15:00 オキシジェン ★★★★ 平田			14:00～14:45 背泳ぎ①② ★★★ 與那嶺				14:00～14:45 バタフライ①② ★★★ 平仲		
30											
15:00											
30			15:15～15:35 ストレッチボール平田		15:00～15:45 個人メドレー ★★★★★ 小長谷	15:15～16:00 ピラティス ★★★★ 山中					
16:00											
30											
17:00											
30											
18:00											
30											
19:00											
30											
20:00											
30											
21:00											
30											
22:00											
30											

## ※スタジオレッスン 受講に関して

新型コロナウイルス感染拡大防止の為  
皆様のご協力をお願い致します。

- 密集・密接を避ける為に、  
受講人数を決めさせていただきます。  
(定員 4スタ:35名、2スタ:35名)
- レッスン受講中もマスク着用と  
なります。  
レッスン終了後や館内移動時も  
マスク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、  
設置のスプレーとトレジム入り口に  
置いてあるマイタオルで拭き上後、  
お片付け下さい。
- ハイタッチ等の接触はお控え  
下さい。
- レッスン間は15分となります。  
引き続き換気を行いながら対策を  
していきます。

8月9日(月) ...  
振替休日(祝日営業)

8月10日(火) ...  
メンテナンス休館日

8月20日(金)・21日(土) ...  
旧盆短縮営業日

8月22日(日) ...  
旧盆休館日

祝日、休館日の案内は、  
HP・館内掲示で  
ご確認ください。

ゴルフレッスンに関して  
レッスンは先着5名様  
とさせていただきます。  
フロントより、  
チケットをお取り下さい。