

ジスタス浦添 レッスンプログラム

2021年 4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 クローラー① ★★ 小長谷	10:00~10:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★★末吉	10:15~10:45 レッグ コンディショニング ★大嶺	10:00~10:45 ベーシック スイング 上原	10:00~10:45 バタフライ① ★★★ 與那嶺	さわやか 体操 (有料) 仲村	10:00~10:45 沖ヨガ ★★ 瀬長		10:00~10:30 かんたん燃焼 ★アロ30★★平田		10:00~10:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城	10:00~10:45	10:00~10:45 チェア ウェーブ ★平田	
30														
11:00	11:00~11:45 クローラー呼吸 ★★★ 小長谷		11:00~11:30 みんなで筋トレ (初級)★★★大嶺	11:00~11:45 ベーシック スイング 上原	11:00~11:45 平泳ぎ② ★★★ 小長谷				11:00~11:45 健康ヨガ ★★ 内間	10:45~11:15 柔軟エクササイズ ★平田	11:00~11:45 初心者・初級 &クローラー① ★★★ 小長谷	11:00~11:45 オキシジェノ ★★★ 平田		
30														
12:00		12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子	12:30~13:00 ゴルフフィットネス ★★★★上原		12:00~12:45 RITMOS ★★★ 末吉				12:00~12:45 ZUMBA ★★★★ RIRI			12:00~12:30 ZUMBA GOLD ★★★末吉	12:45~13:30 4月はエレメント (事前練習)有	
30														
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★平仲	13:00~13:45 ピラティス ★★★ 宮城悦子		13:00~13:45 膝痛 水中運動 ★小長谷	13:00~13:45 たのしくSTEP ★★★ 宮城悦子	13:00~13:30 美らサーキット ★★★★末吉		13:00~13:45 水中 ウォーキング ★平仲		13:00~13:30 みんなで筋トレ (中級)★★★伊地	13:00~13:45 腰痛 水中運動 ★小長谷	13:00~13:45 MEGADANZ ★★★ 末吉		
30														
14:00	14:00~14:45 背泳ぎ① ★★ 平仲		14:30~15:00 柔軟エクササイズ ★平田	14:00~14:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城	14:00~14:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉	13:45~14:15		14:00~14:45 上級クローラー ★★★★★ 平仲		13:45~14:30 沖ヨガ ★★ 瀬長	14:00~14:45 中級クローラー ★★★★ 平仲		13:45~14:15 みんなで筋トレ (中級)★★★安次嶺	
30													14:30~14:50 ストレッチボール安次嶺	
15:00		15:15~15:45 ファイドウ ★★★平田		15:00~15:45 平泳ぎ① ★★ 與那嶺										
30														
16:00						16:00~16:45 ベーシック スイング 上原								
30														
17:00						17:00~17:45 ベーシック スイング 上原								
30														
18:00										18:00~20:00 キッズダンス フリースタイルI (有料)			17:45~19:15 キッズダンス JAZZ I (有料)	
30														
19:00	19:00~19:45 水中 ウォーキング ★安次嶺	19:00~19:30 オキシジェノ ★★★★平田							19:00~19:45 初心者・初級 &クローラー① ★★★平仲	19:00~19:30 みんなで筋トレ (中級)★★★岡野	19:00~19:45 キッズ フリースタイル (有料) ★★★ 與那嶺	19:00~19:45 バタフライ① ★★★ 神里	19:00~19:45 身体スッキリ ヨガ★★★ mickEy	
30														
20:00		ラディカルパワー ★★★志喜屋		20:00~20:45 中級クローラー ★★★★ 高里	20:00~20:45 ZUMBA ★★★★ chieko	19:30~20:15 ピラティス ★★★★ 宮城悦子			19:45~20:30 ファイドウ ★★★★ 岡野		20:00~20:45 スイムトレーニング ★★★★★ 小長谷・平仲	20:00~20:45 ZUMBA ★★★★ RIRI		
30		20:30~21:00 ユーバウンド ★★★★★志喜屋												
21:00			定員:20名 19:30~整理券配布 (4Fスタジオにて)											
30														
22:00										19:00~20:00 ランニング レッスン 伊地				
30														

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)	
10:00	10:00～10:45 背泳ぎ① ★★ 屋良		10:15～10:45 みんなで筋トレ (初級)★★伊地		10:00～10:45 個人メドレー ★★★★★ 駒崎						
30											
11:00	11:00～11:45 背泳ぎ② ★★★ 屋良	11:00～11:45 たのしくエアロ ★★★ 並里			11:00～11:45 バタフライ① ★★ 駒崎	11:15～12:00 オキシジェン ★★★★ 平田			11:00～11:45 背泳ぎ① ★★ 與那嶺		
30					12:00～12:45 バタフライ② ★★★ 駒崎	12:15～12:45 X55 ★★★★ 平田			12:00～12:45 背泳ぎ② ★★★ 與那嶺		12:10～12:30 ストレッチボール安次嶺
12:00											
30		12:15～13:00 健康ヨガ ★★ 内間			13:00～13:45 クロール① ★★ 大城	13:00～13:45 ジャズダンス ★★ mickEy			13:00～13:45 平泳ぎ② ★★★ 與那嶺		13:15～13:45 みんなで筋トレ (初級)★★大嶺
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		14:00～14:45 クロール呼吸 ★★★★ 大城						
30	14:00～14:45 バタフライ① ★★ 平仲	14:15～15:00 オキシジェン ★★★★ 平田									
14:00											
30											
15:00											
30			15:15～15:45 美らサーキット ★★★★ 平田			15:15～16:00 ピラティス ★★★★ 山中					
16:00											
30								16:00～16:45 ベーシック スイング 上原		16:00～16:45 ボディシェイプ ★★★ 宮城悦子	
17:00								17:00～17:45 RITMOS ★★★★ 末吉			
30											
18:00			18:00～20:00	18:00～18:45				18:00～18:30 MEGADANZ ★★★ 末吉			
30			キッズ LOCK I (有料) 西	ベーシック スイング 上原							
19:00	19:00～19:45			19:00～19:45							
30	19:15～19:45 平泳ぎ①② ★★★ 平仲	19:15～19:45 美らサーキット ★★★★ 末吉	キッズ LOCK II (有料) 西	ベーシック スイング 上原							
20:00	20:00～20:45 背泳ぎ② ★★★ 高里	20:00～20:45 MEGADANZ ★★★★ 末吉									
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:30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。

4月12日(月) ...
メンテナンス休館日

4月29日(木) ...
昭和の日

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。

4月はエレメント
(事前練習)有り