

ジスタス浦添 レッスンプログラム 2021年 11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						さわやか 体操 (有料)								
30	10:00~10:45 背泳ぎ① ★★ 小長谷	10:00~10:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉		10:00~10:45 ベーシック スイング 上原	10:00~10:45 クロール① ★★ 小長谷	10:00~10:45 仲村	10:00~10:45 沖ヨガ ★★ 瀬長		10:00~10:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎		10:00~10:30 みんなで筋トレ (初級)★★安次嶺	10:00~10:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城	10:00~10:45 かんたん燃焼エアロ& 美☆骨盤ストレッチ ★★★ 末吉	10:00~10:45
11:00	11:00~11:45 背泳ぎ② ★★★ 安里		11:00~11:30 みんなで筋トレ (中級)★★大嶺	11:00~11:45 ベーシック スイング 上原	11:00~11:45 クロール呼吸 ★★★ 小長谷		11:00~11:45 らくゆる メソッド ★★ 宇井		11:00~11:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	11:00~11:45 健康ヨガ ★★ 内間		11:00~11:45 パタフライ① ★★ 平仲	11:00~11:45 オキシジェノ ★★★ 末吉	11:00~11:45
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 ★★★★ SUMIRE		12:00~12:45 パタフライ② ★★★ 與那嶺	12:00~12:30 ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni	12:00~12:30
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	13:40~14:10		14:00~14:45 パタフライ① ★★ 駒崎		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 ★ 宜保	13:45~14:15 ReeJam ★★★ Ku-ni	13:45~14:15 柔軟エクササイズ ★平田
14:00	14:00~14:45 中級クロール ★★★★ 平仲	14:00~14:45 MEGADANZ ★★★★ 末吉	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		15:00~15:45 平泳ぎ① ★★ 與那嶺		15:00~15:45 上級クロール ★★★★★ 駒崎			13:45~14:30 沖ヨガ ★★ 瀬長	14:00~14:45 背泳ぎ① ★★ 與那嶺	14:30~14:50 ストレッチボール平田	14:30~14:50 ストレッチボール平田
15:00														
16:00								16:00~16:45 ベーシック スイング 上原						
17:00								17:00~17:45 ベーシック スイング 上原			17:00~19:00 キッズダンス フリースタイルI (有料) KENTA			17:15~19:00 キッズダンス JAZZ I (有料)
18:00											18:30~19:00 みんなで筋トレ (中級)★★岡野			mickEy
19:00	19:00~19:45 水中 ウォーキング ★ 平仲	19:00~19:30 オキシジェノ ★★★★末吉		19:00~19:45 パタフライ① ★★ 安里		19:30~20:15 ピラティス ★★★★ 宮城悦子			19:00~19:45 初心者・初級 &クロール① ★★★ 平仲	19:15~19:45 ファイドウ ★★★★岡野		19:00~19:45 平泳ぎ① ★★ 安里	19:00~19:45 身体スッキリ ヨガ★★ 神里	
20:00		ラディカルパワー ★★志喜屋		20:00~20:45 パタフライ② ★★★ 高里	20:15~21:00 ZUMBA ★★★★ chieko			20:00~20:45 クロール呼吸 ★★★ 平仲	20:00~20:45 ZUMBA ★★★★ Ku-ni			20:00~20:45 平泳ぎ② ★★★ 高里	20:00~20:45 ZUMBA ★★★★ SUMIRE	
21:00		ユーバウンド ★★★★志喜屋								21:00~21:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	19:00~20:00 ランニング レッスン 伊地	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		
22:00														
30														

定員:20名
19:30~整理券制配布
(4Fスタジオにて)

	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			10:00～10:30 みんなで筋トレ (初級)★★岡野					
30					10:45～11:30						
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	11:00～11:30 ウェーブストレッチ ★平田		11:00～11:45 平泳ぎ① ★★ 與那嶺	11:00～11:45 シェイプブーティ キャンフ★★★★ 本村 あゆみ					
30					12:00～12:45 平泳ぎ② ★★★ 與那嶺	11:45～12:30 身体スッキリ ヨガ★★ 神里					
12:00		12:15～13:00 健康ヨガ ★★ 内間							12:00～12:45 初心者・初級 &クロール① ★★★ 平仲		
30									13:00～13:45 クロール呼吸 ★★★ 平仲		
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				13:00～13:45 ジャズダンス ★★ mickEy			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	14:00～14:45 平泳ぎ② ★★★ 平仲	14:15～15:00 オキシジェノ ★★★ 末吉			14:00～14:45 背泳ぎ①② ★★★ 與那嶺				14:00～14:45 ハタフライ①② ★★★ 平仲		
15:00					15:00～15:45 個人メドレー ★★★★★ 小長谷	15:15～16:00 ピラティス ★★★ 山中					
30						16:15～17:00 ファイドウ ★★★ 岡野					
16:00								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	
30								17:00～17:45 ベーシック スイング 上原			
17:00			17:00～19:00 キッズ フリースタイル (有料)			17:15～18:00 RITMOS ★★★ 末吉					
30			KENTA	18:00～18:45 ベーシック スイング 上原		18:15～18:45 MEGADANZ ★★★ 末吉			11月3日(水) … 文化の日		
18:00			KENTA						11月8日(月) … メンテナンス休館日		
30									11月23日(火) … 勤労感謝の日		
19:00	19:15～19:45 美らサーキット ★★★ 末吉			19:00～19:45 ベーシック スイング 上原					祝日、休館日の案内は、 HP・館内掲示で ご確認ください。		
30	20:00～20:45 MEGADANZ ★★★ 末吉										
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:40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。

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。