

シスタス那覇 2021年10月 レッスンプログラム TEL:098-868-0758

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	
9:30																	
10:00					10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 横江				10:00~10:45 アクアダンス ★★ 高野				10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 瑞慶覧				
10:30		10:15~10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★高良				10:00~10:30 ゴルフフィットネス ★★★★上原							10:00~10:30 かんたん燃焼エアロ ★★★好永		10:00~10:45 らくゆる メソッド® ★★★神谷		
11:00		11:00~11:30 かんたん燃焼エアロ ★★★矢野				11:00~11:45 たのしくエアロ ★★★赤嶺	11:00~11:45 ベーシック スイング (整理券制)上原			11:00~11:45 ヨガエクササイズ ★★ 好永	11:00~11:45 とことんSTEP ★★★★ 小原		11:15~12:00 平泳ぎ① ★★ 駒崎・高野		11:00~11:45 チェアエクササイズ &ストレッチ ★★★矢野		
11:30		11:45~12:15 OXIGENO ★★★末吉			11:15~12:00 バタフライ① ★★ 駒崎					12:00~12:30 みんなで筋トレ (中級)★★★瑞慶覧	12:00~12:45 とことんエアロ ★★★★ 小原		12:15~13:00 平泳ぎ② ★★★ 駒崎・高野				
12:00		12:15~13:00 みんなで筋トレ (中級)★★★松崎	12:15~13:00 とことんエアロ ★★★★ 並里		12:15~13:00 バタフライ② ★★★ 駒崎	12:15~12:45 ウェーブストレッチ ★濱元	12:15~13:00 ジャズダンス ★★★★ mick Ey	13:00~14:00 プライベート レッスン (有料)上原					12:30~13:00 週替わりレッスン ★★★★ 駒崎・高野			7日 MEGADANZ	
12:30	12:30~13:15 初心者・初級 ★ 好永								12:15~13:00 クロール 呼吸練習★★★★ 高野				13:00~13:45 エレメント15 MEGADANZ ★★★神谷		12:30~13:00 週替わりレッスン ★★★★ 駒崎・高野	14日 RITMOS	
13:00													13:00~13:45 エレメント15 MEGADANZ ★★★神谷		13:15~14:00 ZUMBA ★★★★ 神谷	21日 MEGADANZ	
13:30	13:30~14:15 水中ウォーキング ★ 横江												13:30~14:00 ウェープリングアクア ★★★高野		13:15~14:00 ZUMBA ★★★★ 神谷	28日 RITMOS	
14:00													14:00~14:45 沖ヨガ ★★★★ 与那嶺		14:15~15:00 楊式太極拳 入門★★★★ 古堅		
14:30	14:30~15:15 クロール 呼吸練習★★★★ 横江												14:30~15:15 平泳ぎ② ★★★★ 高良		14:30~15:00 FIGHT DO ★★★★ 松崎		
15:00													15:00~15:20 ストretchボール ★★ 神谷		15:00~15:45 座学 (整理券制) 上原		
15:30													15:30~16:15 クロール① ★★ 駒崎		15:15~16:00 ベーシック スイング (整理券制)上原		
16:00													15:30~16:15 クロール 呼吸練習★★★★ 駒崎		16:00~16:45 ヨガエクササイズ ★★ 神谷		
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:30~20:15 アクアダンス ★★ 高野																
20:00																	
20:30	20:30~21:15 中級クロール ★★★★ 高良																
21:00																	
21:30																	
22:00																	

エレメントとは、事前練習の事です。

先着22名

エレメントとは、事前練習の事です。

ジスタス那覇 2021年10月 レッスンプログラム TEL : 098-868-0758

	金曜日				土曜日				日曜日				※レッスン受講に関して
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	
9:30													<p>・レッスンの内容・担当者の変更、祝日は、館内掲示またはジスタスホームページにて確認いただけます。(急な代行除く)</p> <p>・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分過ぎでの入室は、ご遠慮ください。</p> <p>・プールでのアクアピクスのレッスンは、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。</p> <p>・🍃 のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。</p> <p>・📦 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。</p>
10:00													
10:30			カラダ活性ストレッチ 🍃★濱元										
11:00			11:00~11:45 太極拳功夫扇・剣 ★★★★古堅										
11:15~12:00													
11:30	初心者・初級 クロール①★★												
12:00	🍃横江												
12:15~13:00													
12:30	上級クロール ★★★★★高良												
13:00													
13:30	13:30~14:15 サーキットアクア ★★★★宮城												
14:00	🍃宮城												
14:30	14:30~15:15 ハタフライ② ★★★★高良												
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:00~19:45 ベーシックアクア ★★山中												
19:30													
20:00													
20:15~21:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
													<p>※ゴルフレンジ・レッスンに関して</p> <p>・レンジの予約はフロントにて受け付けております。</p> <p>・レンジ予約の途中で利用を終了する際は、フロントまでご連絡をお願い致します。</p> <p>・ゴルフレッスンの整理券は、営業開始時より7階トレーニングジムにて先着順にて配布しております。(1人1日1レッスン)</p> <p>●ラウンドチャレンジ(定員 3名) 整理券制</p> <p>●ベーシックスイング(定員 4名) 整理券制</p> <p>●座学(定員 4名) 整理券制→バトルルームにて行い</p>
													※スタジオレッスン受講に関して
													<p>●密集・密接を避ける為に、受講人数を制限させていただきます。【最大 3階12名・6階35名】</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p>