

シスタス那覇 2021年12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											
10:30			10:15~10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★高良													
11:00			11:00~11:30 かんたん燃焼エアロ ★★★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			12:15~13:00		12:15~13:00 バタフライ② ★★★ 駒崎											
12:30	12:30~13:15 初心者・初級 ★ 好永	12:30~13:00 みんなで筋トレ (中級)★★★松崎	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	12:15~13:00 平泳ぎ① ★★ 高野	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			
13:00			13:15~13:45 RITMOS ★★★★ 神谷													
13:30	13:30~14:15 水中ウォーキング ★ 横江		14:00~14:45 REEJAM ★★★★ KUNII													
14:00																
14:30	14:30~15:15 クロール 呼吸練習★★★ 横江		15:15~16:00 ベーシック ピラティス ★★★ 国頭		14:30~15:15 クロール① ★★ 駒崎											
15:00																
15:30					15:30~16:15 クロール 呼吸練習★★★ 駒崎											
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30			18:30~19:00 美らサーキット ★★★★ 濱元													
19:00			19:15~20:00 たのしくエアロ ★★★ 濱元													
19:30	19:30~20:15 アクアダンス ★★ 高野		20:00~20:45 ラウンド チャレンジ (整理券制)宮城(匠)													
20:00			20:15~21:00 ラウンド チャレンジ (整理券制)宮城(匠)													
20:30	20:30~21:15 バタフライ② ★★★ 高良		20:15~21:00 RMX ★★★★ 神谷													
21:00																
21:30																
22:00																

2日 MEGADANZ
9日 RITMOS
16日 MEGADANZ
23日 RITMOS
30日 特別レッスン
プログラム

先着22名

ZUMBA
入門
★★★★
神谷

18:00~18:45
ベーシック
スイング
(整理券制)濱本

19:00~19:45
ベーシック
スイング
(整理券制)濱本

14:30~15:15
背泳ぎ①
★★
高良・横江

15:30~16:15
背泳ぎ②
★★★★
高良

20:30~21:15
平泳ぎ②
★★★★
高良

RMX
★★★★
末吉

POWER
★★★★
平良

ジスタス那覇 2021年12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等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					10:00~10:45 水中ウォーキング	10:00~10:45 ピラティス ★★★ 宇井	10:00~11:00 プライベート レッスン (有料)上原	10:00~10:45 アクアトレーニング ★ 有川					
10:30		10:15~10:45 カラダ活性ストレッチ 🍃★★★濱元								10:30~11:00 らくゆるメソッド® 🍃★★★神谷			
11:00		11:00~11:45 太極拳功夫扇・剣 ★★★ 古堅			11:00~11:45 クロール 呼吸練習★★★ 駒崎	11:00~11:45 POWER ★★★★★平良		11:00~11:45 初心者・初級 クロール①★★ 🍃高良		11:15~11:45 かんたん燃焼エアロ 🍃★★★神谷			
11:30	11:15~12:00 初心者・初級 クロール①★★ 🍃横江	12:00~12:45 かんたん燃焼 STEP ★★★宮城(悦)				12:00~12:45 陰ヨガ ★★ 🍃国頭	12:00~12:45 ベーシック スイング (整理券制)上原			12:00~12:45 カラダ活性 ストレッチ 🍃★神谷			
12:00	12:15~13:00 個人メドレーを マスターしよう ★★★★★駒崎	13:00~13:45 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦)								13:00~13:45 FIGHT DO ★★★★★松崎			
13:00	13:30~14:15 サーキットアクア ★★★★ 🍃宮城	14:00~14:30 FIGHT DO ★★★★★當眞			14:00~14:45 背泳ぎ①② ★★★★ 駒崎	14:00~14:30 ゴルフフィットネス ★★★★★上原		13:30~14:15 上級クロール ★★★★★ 高良	14:00~14:30 ウェーブストレッチ 🍃★神谷	14:00~14:30 URROUND ★★★★★高良			
13:30	14:30~15:15 平泳ぎ① ★★ 駒崎	14:45~15:30 Rm ★★★★★神谷			15:00~15:45 バタフライ①② ★★★★ 駒崎	14:15~15:00 とことんSTEP ★★★★★ 田中		14:30~15:15 平泳ぎ①② ★★★★ 高良		14:45~15:30 週替わり レッスン 神谷			
14:00	15:30~16:15 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎					15:15~16:00 たのしくエアロ ★★★★ 安岡			5日 特別プログラム 12日 ZUMBA® 19日 MEGADANZ 26日 ZUMBA®	5:45~16:30 たのしくエアロ ★★★ 濱元			
14:30													
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	19:30~20:15 ZUMBA ★★★★★神谷											
19:30		20:15~21:00 ピラティス ★★★★ 山中											
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

※レッスン受講に関して

・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)

・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。

・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等特殊になる事を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。

※ゴルフレンジ・レッスンに関して

・レンジの予約はフロントにて受け付けております。

・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。

・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)

- ラウンドチャレンジ(定員 3名) 整理券制
- ベーシックスイング(定員 8名) 整理券制
- 座学(定員4名) 整理券制→シミュレーション室で開

12月5日(日)スタジオ特別レッスンプログラム
(三店舗横断スペシャルイベントの為)

12月13日(月)メンテナンス休館日

※年末年始営業のご案内

【2021年】12月30日(木) 特別営業 9:00~21:00 特別レッスンプログラム

【2021年】12月31日(金) 【2022年】1月1日(土) 1月2日(日) 年末年始休館日

【2022年】1月3日(月) 特別営業 9:00~21:00 特別レッスンプログラム