

ジスタスABLOうるま 2021年4月29日(木)～5月5日(水) レッスンスケジュール TEL: 098-923-3777

	5月3日 月曜日				5月4日 火曜日				5月5日 水曜日				4月29日 木曜日			
	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:30																
10:00					10:00~10:45								10:00~10:45			
10:30	10:30~11:15	10:30~11:00			クロール① 伊藤	10:15~11:00 太極拳 入門 古堅				10:30~11:15			10:15~11:00 リフレッシュ ヨガ 須藤			
11:00	上級 クロール 伊藤	筋膜リリース 志喜屋 11:15~12:00			11:00~11:45	11:15~12:00 かんたん 燃焼STEP 山川			11:00~11:45	OXIGENO 未吉			11:00~11:45	運天	11:15~11:45 みんなて筋トレ 山城	
11:30		リフレッシュ ヨガ 山田 12:15~13:00			11:30~12:00				11:30~12:00	MEGADANZ 未吉			11:30~12:00	運天	11:55~12:15 ストレッチボール山城	
12:00									12:00~12:45	平泳ぎ② かんたん 燃焼エアロ 並里			12:00~12:45	運天	12:20~12:50 ウェーブストレッチ 志喜屋	
12:30									12:30~13:00	平泳ぎ① 運天			12:30~13:00	運天		
13:00	13:00~13:45				12:45~13:30				12:45~13:30	柔軟エクササイズ 田港			12:45~13:30	運天		
13:30	みんなて筋トレ in プール 山城	13:15~13:45	13:15~14:00		13:00~13:30	POWER カーディオ 志喜屋	13:00~13:30	↑各定員4名	13:00~13:30	↑各定員4名			13:00~13:45	13:00~13:45		
14:00	14:00~16:00				14:00~14:15				14:00~14:45	初級 水慣れ 饒波			14:00~14:45	ベーシック アクア 島袋	14:00~14:30	↓定員8名
14:30	タイム 測定会	14:15~15:00			14:00~15:00	FIGHT DO 志喜屋 喜友名 ↑ジョイント レッスン	14:00~15:00	加圧 トレーニング 【有料】 與那原	14:00~14:45	初級 水慣れ 饒波	14:00~14:30	↓定員10名	14:00~14:45	個人メドレーを マスターしよう 伊藤	14:00~14:30	↓定員8名
15:00	詳細はプール 掲示板にてご 確認ください!	かんたん 燃焼エアロ 神里			15:00~15:45				14:15~15:00	脳活性トレーニング 與那原	14:00~14:30		14:45~15:15	柔軟エクササイズ 田港	14:45~15:15	柔軟エクササイズ 田港
15:30					15:00~15:45				15:00~15:45	シェイプ フーティー キャンプ 本村	15:00~15:30	担当: 與那原	15:00~15:30	バランスEX 運天	15:00~15:30	バランスEX 運天
16:00					16:00~16:30				16:00~16:30	初級 饒波	15:30~16:00	ワンポイントレッスン	15:30~16:00	スィム筋トレ 伊藤	15:30~16:00	スィム筋トレ 伊藤
16:30					16:30~17:00				16:30~17:00	水中 ウォーキング 饒波	16:00~16:45	↑各定員4名	16:00~17:00		16:00~17:00	ラウンド チャレンジ 定員3名 松田
17:00					17:00~17:45				17:00~17:45				17:00~17:20			
17:30	17:30~18:15	17:30~18:15			みんなて筋トレ in プール 春山	17:30~18:15	17:30~18:00		17:00~17:20				17:00~17:20			
18:00	平泳ぎ② 運天	ピラティス 宮城悦子			18:00~18:30	ZUMBA 志喜屋	18:00~18:30	↓各定員4名	17:30~18:15	MEGADANZ 未吉			17:30~18:15	17:30~18:15		
18:30	18:30~19:15	18:30~19:15			18:00~18:30	SUMIRE ↑定員8名	18:00~18:30	ワンポイントレッスン	18:00~18:30	初級者レッスン 伊藤	18:00~18:20	↓各定員2名	18:00~18:20	上級 クロール 伊藤	UBOUND 田港 志喜屋	←ジョイント レッスン
19:00	クロール 呼吸練習 運天	FIGHT DO 喜友名	19:00~20:00		18:30~19:15	X55 志喜屋	18:30~19:15	ワンポイントレッスン	18:30~19:00	中級 クロール 伊藤	18:30~18:50	初級者レッスン	18:30~18:50	18:30~19:15	18:30~19:15	
19:30									19:00~19:20	有料 プライベート ゴルフ レッスン	19:00~20:00	有料 プライベート ゴルフ レッスン	19:00~20:00	FIGHT DO 志喜屋		
20:00									19:30~19:50							
20:30									↑各定員2名							
21:00																
21:30	施設利用時間9:00~21:00 最終チェックイン20:40 太枠内で囲まれているレッスンは 通常とは時間・内容に変更があります。				施設利用時間9:00~21:00 最終チェックイン20:40 太枠内で囲まれているレッスンは 通常とは時間・内容に変更があります。				施設利用時間9:00~21:00 最終チェックイン20:40 太枠内で囲まれているレッスンは 通常とは時間・内容に変更があります。				施設利用時間9:00~21:00 最終チェックイン20:40 太枠内で囲まれているレッスンは 通常とは時間・内容に変更があります。			
22:00																

