

シスタス那覇 2021年11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 水中ウォーキング ★ 瑞慶覧		10:00~10:45 らくゆる メソッド® ★★★神谷		
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												11:00~11:45 チェアエクササイズ &ストレッチ ★★★矢野		
11:30					11:15~12:00 バタフライ① ★★ 駒崎												
12:00		11:45~12:15 OXIGENO ★★★末吉															
12:30		12:30~13:00 みんなで筋トレ (中級)★★★松崎			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										4日 MEGADANZ
13:00	★ 好永						13:00~14:00 プライベート レッスン (有料)上原										11日 RITMOS
13:30	★ 横江																18日 MEGADANZ
14:00																	25日 RITMOS
14:30	★ 横江																
15:00	★ 横江																
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	

4日
MEGADANZ
11日
RITMOS
18日
MEGADANZ
25日
RITMOS

先着22名

ZUMBA
★★★神谷

FIGHT DO
★★★松崎

RMX
★★★末吉

POWER
★★★★平良

ジスタス那覇 2021年11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					10:00~10:45 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					
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 個人メドレーを マスターしよう ★★★★駒崎	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 上級クロール ★★★★★ 高良	13:00~13:45 とことんエアロ ★★★★★ 宮城(悦)									13:00~13:45 FIGHT DO ★★★★★松崎		
13:00		14:00~14:30 FIGHT DO ★★★★★濱元									14:00~14:30 ウェーブストレッチ 🍀★神谷		
13:30	13:30~14:15 サーキットアクア ★★★★ 🍀宮城	14:45~15:30 RM ★★★★★神谷			14:00~14:45 中級クロール ★★★★★ 駒崎	14:15~15:00 とことんSTEP ★★★★★ 田中		14:30~15:15 ハタフライ①② ★★★★ 高良			14:45~15:30 週替わり レッスン 神谷		
14:00					15:00~15:45 平泳ぎ①② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 たのしくエアロ ★★★★ 安岡					15:45~16:30 たのしくエアロ ★★★★ 濱元		
14:30	14:30~15:15 ハタフライ② ★★★★ 高良										16:45~17:05 ストレッチボール 🍀★濱元		
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		19:30~20:15 ZUMBA ★★★★★神谷											
20:00		20:15~21:00 ピラティス ★★★★ 山中											
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
※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15名・6階45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>													

※レッスン受講に関して

※ゴルフレンジ・レッスンに関して

11月3日(水)文化の日(祝日営業)

11月8日(月)メンテナンス休館日

11月23日(火)勤労感謝の日(祝日営業)