

ジスタス那覇 2021年7月13日(火)~7月31日(土) 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												11:00~11:45 チェアエクササイズ &ストレッチボール ★矢野		
11:30		11:45~12:15 OXIGENO ★★★末吉	★★★矢野		11:15~12:00 背泳ぎ① ★★ 駒崎				11:15~12:00 たのしくエアロ ベーシック スイング (整理券制)上原	11:00~11:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎	11:00~11:45 ヨガエクササイズ ★★ 好永						
12:00			12:15~12:45		12:15~13:00 背泳ぎ② ★★★ 駒崎	12:15~12:45 みんなで筋トレ (中級)★★演元	12:15~13:00 ジャズダンス ★★★ mick Ey		12:15~13:00 平泳ぎ② ★★★ 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						
12:30	12:30~13:15 初心者・初級 ★ 好永		FIGHT DO ★★★當眞			13:00~13:45 とことんエアロ ★★★★ 並里		13:00~14:00 プライベート レッスン (有料)上原									
13:00			13:00~13:45 とことんエアロ ★★★★ 並里			13:15~13:45 ZUMBAGOLD ★★★好永		13:15~13:45 プライベート レッスン (有料)上原									
13:30	13:30~14:15 水中ウォーキング ★ 横江		14:00~14:45 RM ★★★神谷			14:00~14:45 沖ヨガ ★★★ 与那嶺		13:30~14:15 水中ウォーキング ★ 高野									
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 ハタフライ① ★★ 駒崎			14:30~15:15 クロール① ★★ 駒崎									
15:00								15:00~15:45 ラウンド チャレンジ (整理券制)岸本									
15:30					15:30~16:15 ハタフライ② ★★★ 駒崎			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 ★★★演元														
19:00			19:15~20:00 たのしくエアロ ★★★ 演元														
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 RM ★★★神谷														
20:30	20:30~21:15 平泳ぎ② ★★★ 高良																
21:00																	
21:30																	
22:00																	

先着22名

ジスタス那覇 2021年7月13日(火)~7月31日(土) 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、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> <p>※プールへ移動の際もマスク着用となります。</p> <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 ●ベーシックスイング(定員 4名) 整理券制 ●座学(定員 4名) パトルームにて行います</p> <p>※ゴルフレンジ利用・レッスンマスク着用となります。</p> <p>7月22日(木)海の日 7月23日(金)スポーツの日</p>
10:00			10:15~10:45 ウェーブストレッチ 🍃★濱元	先着22名	10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 🍃 当真	10:00~10:45 ピラティス ★★ 宇井	10:00~10:45 ベーシックスイング ★ (整理券制)上原	10:00~10:45 アクアトレーニング ★ 有川	10:00~10:45 アクアトレーニング ★ 有川				
10:30			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★★★★ 高良	11:00~11:45 POWER ★★★★平良		11:00~11:45 初心者・初級 ★ 高良	11:00~11:45 初心者・初級 ★ 高良	10:30~11:00 らくゆるメソッド® 🍃★★神谷			
11:00			12:00~12:45 かんたん燃焼STEP ★★宮城(悦)			12:00~12:45 陰ヨガ ★★ 🍃 国頭	12:00~13:00 プライベートレッスン (有料)上原			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		13:00~13:45 とことんエアロ ★★★★ 宮城(悦)		13:30~14:15 平泳ぎ①② ★★★★ 高良	13:30~14:00 ゴルフフィットネス ★★★★上原		13:30~14:15 背泳ぎ①② ★★★ 高良	13:30~14:15 背泳ぎ①② ★★★ 高良	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		14:00~14:30 FIGHT DO ★★★★松崎		14:30~15:15 中級クロール ★★★★ 高良	14:15~15:00 とことんSTEP ★★★★ 田中		14:30~15:15 バタフライ①② ★★★★ 高良	14:30~15:15 ウェーブストレッチ 🍃★神谷	13:00~13:45 FIGHT DO ★★★★松崎			
13:00	13:30~14:15 サーキットアクア ★★★★ 🍃 宮城		14:45~15:15 RITMOS ★★★★神谷			15:15~16:00 たのしくエアロ ★★★★ 安岡			14:00~14:30 18日 MEGADANZ (エレメント有) 25日 ZUMBA®	14:00~14:30 UROUND ★★★★高良			
14:00	14:30~15:15 平泳ぎ① ★★ 駒崎									14:45~15:30 週替わり レッスン 神谷			
14:30	15:30~16:15 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎									15:45~16:30 たのしくエアロ ★★★ 濱元			
15:00										16:45~17:05 ストレッチボール 🍃★濱元			
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			20:30~21:15 FIGHT DO ★★★★松崎										
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>													