

ジスタス那覇 2022年1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	10:00~10:30 ゴルフフィットネス ★★★★上原			10:00~10:45 アクアダンス ★★ 高野	10:15~10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★瑞慶覧	10:00~10:45 ヨガエクササイズ ★★ 好永		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)★★★平良													
11:00			11:00~11:30 かんたん燃焼エアロ ★★★矢野		11:15~12:00 ハタフライ① ★★ 駒崎	11:00~11:45 たのしくエアロ ★★★ 赤嶺	11:00~11:45			11:15~11:45 かんたん燃焼エアロ ★★★好永	11:00~11:45 とことんSTEP ★★★★ 小原				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														
12:00			12:15~13:00		12:15~13:00 ハタフライ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		13:00~14:00 ハタフライ② ★★★ 駒崎	12:15~13:00 ジャズダンス ★★★★ mick Ey	13:00~14:00		12:15~13:00 平泳ぎ① ★★ 高野	1月12日(水) 2週目より スタート	13:00~13:45 とことんエアロ ★★★★ 小原	13:00~13:45		12:30~13:00 クロール 呼吸練習★★★★ 高野		6日 RITMOS
13:00			13:15~13:45 RITMOS ★★★★神谷			13:15~13:45 ZUMBAGOLD ★★★好永	プライベート レッスン (有料)上原								13:15~14:00 週替わりレッスン ★★★★矢野	13日 MEGADANZ
13:30	13:30~14:15 水中ウォーキング ★ 横江		14:00~14:45 ZUMBA ★★★★ KU-NI			14:00~14:45 沖ヨガ ★★★★ 与那嶺			13:30~14:15 水中ウォーキング ★ 高野	13:15~14:00 ハタヨガ ★★ 国頭	13:00~13:45 エレメント15 ★★★★神谷	13:00~13:45 ベーシック スイング (整理券制)演本		13:15~14:00 ウェープリングアクア ★★★★高野	13:15~14:00 ZUMBA ★★★★神谷	20日 RITMOS
14:00					14:30~15:15 クロール① ★★ 駒崎										14:15~15:00 楊式太極拳 入門★★★★ 古堅	27日 MEGADANZ
14:30	14:30~15:15 クロール 呼吸練習★★★★ 横江					15:00~15:30 みんなで筋トレ (中級)★★★演元	15:00~15:45 ラウンド チャレンジ (整理券制)岸本		14:30~15:15 背泳ぎ① ★★ 高野		エレメント15 (事前練習)	14:00~14:45 ベーシック スイング (整理券制)演本		14:30~15:15 パタフライ② ★★★ 高良	14:15~15:00 楊式太極拳 入門★★★★ 古堅	15:00~15:45
15:00			15:15~16:00												15:15~16:00 ベーシック スイング (整理券制)上原	
15:30			ベーシック ピラティス ★★★国頭		15:30~16:15 クロール 呼吸練習★★★★ 駒崎				15:00~15:30 みんなで筋トレ (中級)★★★演元					15:15~16:00 ベーシック スイング (整理券制)上原		
16:00															16:00~16:45	
16:30																座学 (整理券制) 上原
17:00																
17:30																
18:00																
18:30			18:30~19:00 美らサーキット ★★★★演元			18:45~19:30 アクティブ ピラティス ★★★★宇井									18:30~19:15 とことんエアロ ★★★★ 並里	
19:00			19:15~20:00 たのしくエアロ ★★★ 演元			19:45~20:30 FIGHT DO ★★★★當眞									19:00~19:45 ベーシック スイング (整理券制)演本	
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)			20:45~21:30 Soul&House ★★★★ 島袋			19:00~19:45 フラダンス ★★ キティ		19:00~19:45 エレメント15 ★★★★神谷	19:00~19:45 ベーシック スイング (整理券制)演本		18:30~19:15 身体スッキリヨガ (整理券制)演本	19:00~19:45 とことんエアロ ★★★★ 並里	19:00~19:45 ベーシック スイング (整理券制)上原
20:00			20:15~21:00 RMX ★★★★神谷						19:30~20:15 水中ウォーキング ★ 高良		19:30~20:15 エレメント15 ★★★★神谷	19:30~20:15 ベーシック スイング (整理券制)演本		19:30~20:15 クロール 呼吸練習★★★★ 高良	19:30~20:15 たのしくSTEP ★★★★ 田中	20:00~20:45 プライベート レッスン (有料)上原
20:30	20:30~21:15 パタフライ② ★★★★ 高良								20:30~21:15 平泳ぎ② ★★★★ 高良		20:30~21:15 FIGHT DO ★★★★松崎	エレメント15 (事前練習)	20:30~21:15 中級クロール ★★★★ 高良	20:30~21:15 癒しのYOGA ★★ 田中	20:30~21:15 RMX ★★★★末吉	
21:00																
21:30																
22:00																

先着22名

6日
RITMOS
13日
MEGADANZ
20日
RITMOS
27日
MEGADANZ

ジスタス那覇 2022年1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 ★ 有川					
10:30		10:15~10:45 カラダ活性ストレッチ 🍃★★★濱元			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	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				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		11:15~11:45 かんたん燃焼エアロ 🍃★★★神谷	12:00~12:45 カラダ活性 ストレッチ 🍃★神谷			
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)							13:00~13:45 FIGHT DO ★★★★★松崎				
12:00		13:00~13:45 とことんエアロ ★★★★ 宮城(悦)			14:00~14:30 背泳ぎ①② ★★★ 駒崎	14:15~15:00 とことんSTEP ★★★★ 田中		13:30~14:15 上級クロール ★★★★★ 高良	14:00~14:30 ツールストレッチ 🍃★神谷				
12:30		14:45~15:30 RMX ★★★★			15:00~15:45 バタフライ①② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 たのしくエアロ ★★★★ 安岡		14:30~15:15 平泳ぎ①② ★★★ 高良	14:45~15:30 週替わり レッスン 神谷				
13:00									9日 MEGADANZ				
13:30									16日 ZUMBA®				
14:00									23日 MEGADANZ				
14:30									30日 ZUMBA®				
15:00													
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													

担当者
7日 神谷
14日 矢野
21日 神谷
28日 矢野

※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。

●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催
※ベーシックスイングレッスンのみ
お一人様1日1回の受講となります。

※営業のご案内

【2022年】 1月1日(土) 1月2日(日) 年始休館日

1月3日(月) 特別営業 9:00~21:00 特別レッスンプログラム

1月10日(月) 成人の日 (祝日営業9:00~21:00) 特別レッスンプログラム

1月11日(火) メンテナンス休館日