

ジスタスABLOうるま 2021年5月 レッスンスケジュール TEL:098-923-3777

	月曜日				火曜日				水曜日				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 背泳ぎ① 運天	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 田港			11:00~11:45	11:15~12:00 かんたん 燃焼STEP 山川			11:00~11:45	OXIGENO 末吉			11:00~11:45	11:15~11:45 背泳ぎ② 運天	11:15~11:45 みんなで筋トレ 山城	
11:30		リフレッシュ ヨガ 山田			クロール 呼吸練習 伊藤				平泳ぎ① 高橋		11:30~12:00 MEGADANZ 末吉			11:55~12:15 ストレッチボール山城		
12:00		12:15~13:00							12:00~12:30	12:00~12:45						
12:30		ZUMBA								平泳ぎ② 高橋	12:15~13:00 かんたん 燃焼エアロ 並里				12:20~12:50 ウェーブストレッチ 志喜屋	
13:00	13:00~13:45	SUMIRE			13:00~13:45								13:00~13:45	13:00~13:45		
13:30	みんなで筋トレ in プール 山城	13:15~13:45	13:15~14:00		ベーシック アクア 與那城						13:15~14:00 アクティブ ヨガ 並里		13:00~13:45	ベーシック アクア 島袋	健康 ヨガ 内間	
14:00	14:00~14:45				14:00~14:45	FIGHT DO 喜友名	14:00~15:00		14:00~14:45		14:00~14:30		14:00~14:45			14:00~14:30
14:30	平泳ぎ (初心者) 運天	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ 神里			背泳ぎ② 伊藤	14:30~15:15 かんたん 燃焼エアロ 与那城	加圧 トレーニング 【有料】 與那原		14:15~15:00 初心者 (水慣れ) 饒波		14:15~15:00 脳活性トレーニング 與那原		14:00~14:45	個人メドレーを マスターしよう 伊藤		14:00~14:30 柔軟エクササイズ 田港
15:00	15:00~15:45				15:00~15:45				15:00~15:45		15:00~15:30 キャンプ 本村		15:00~15:30			14:45~15:15 バランスEX 運天
15:30	背泳ぎ① 運天				15:30~16:00								15:30~16:00			15:30~16:00 スイム筋トレ 伊藤
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	19:00~19:45				19:00~19:45	筋膜リリース 志喜屋			19:00~19:20	19:00~19:45			19:00~19:20	19:00~20:00	19:00~19:45	18:00~19:00 ラウンド チャレンジ 定員3名 松田
19:30	平泳ぎ② 運天	19:30~20:15	19:30~20:30		みんなで筋トレ in プール 春山	19:30~20:15	19:30~20:00	19:30~19:50	19:30~20:15	19:30~20:45			19:30~20:15	19:30~20:15		
20:00	20:00~20:45	ピラティス 宮城悦子			20:00~20:45	ZUMBA 志喜屋	柔軟エクササイズ 志喜屋	初心者レッスン ↑各定員2名	20:00~20:45	20:00~20:45			20:00~20:45	20:00~20:45		
20:30	クロール 呼吸練習 運天・郁弥	20:30~21:15			クロール① 春山	20:30~21:15			20:30~21:00	20:30~21:00			20:30~21:15	20:30~21:15		
21:00		FIGHT DO 喜友名				X55 志喜屋										
21:30																
22:00																

ジスタスABLOうるま 2021年5月 レッスンスケジュール TEL: 098-923-3777

	金曜日				土曜日				日曜日				月曜日～土曜日が祝祭日に当たる場合は、レッスンに変更が出る場合がございますので、予めご了承下さい。 (詳しくは別掲示にてご確認ください。)
	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													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分以内にお入りください。
10:00	10:00～10:45				10:00～10:45								
10:30	バタフライ① 高橋				クロール① 春山								プールでのアクアビクスのレッスンは、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下さい。
11:00	11:00～11:45				11:00～11:45 OXIGENO 末吉								
11:30	バタフライ② 高橋				11:30～12:15 呼吸練習 伊藤・春山								プールでの泳法レッスンは、参加人数により2コース使用させていただく場合がございます。予めご了承下さい。
12:00	11:45～12:15 らくゆるメソッド 末吉				11:30～12:30 水中ウエーブキック & ウエーブストレッチ 志喜屋・饒波								
12:30	12:30～13:00 ZUMBA 末吉 gold				12:30～13:15 メガダンス or ZUMBA 仲村								担当：與那原 のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。 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。
13:00	13:00～13:45 水中 ウォーキング 伊藤				13:00～13:45 バタフライ② 伊藤								
13:30	13:15～14:00 POWER カーディオ 志喜屋				13:30～14:15 POWER 山城								担当：與那原 以下のレッスンは、ツールの使用方法、安全面の観点により、初めての方の途中入室はお断りさせて頂く場合がございます。 UBUOND (トランポリン使用) ラディカルパワー (バーベル、ステップ台使用) X55 (ステップ台、ダンベル使用)
14:00	14:00～14:45 クロール① 伊藤				14:00～14:45 背泳ぎ①② 伊藤								
14:30	15:00～15:45 クロール 呼吸練習 伊藤				14:30～14:50 ストレッチボール山城								担当：與那原 ※ゴルフの予約はフロントにて受け付けております。 ●ワンポイントレッスン (定員4名) ●初心者レッスン (定員2名) 初めての方の為にレッスン (クラブレンタル無料) ●ラウンドチャレンジ…シミュレーションを使用してのラウンドプログラムです。(定員3名) 指導は行いません。 ●有料プライベートゴルフレッスン…完全マンツーマン
15:00	15:30～16:00 POWER 山城				15:00～15:45 スイム トレーニング 伊藤								
15:30	16:00～16:30 ワンポイントレッスン				16:00～17:00 ラウンド チャレンジ 定員3名 山田								5月3日 (月) …憲法記念日 5月4日 (火) …みどりの日 5月5日 (水) …こどもの日
16:00	16:30～17:00 ワンポイントレッスン												
16:30	17:00												5月10日 (月) …メンテナンス休館日
17:00	17:30												
17:30	18:00												5月16日 (日) はマスターズ水泳大会の為、プールレッスンは全て休講となります。予めご了承下さい。
18:00	18:30												
18:30	19:00												
19:00	19:00～19:45 水中 ウォーキング 金城												
19:30	19:30～20:15 POWER 山城												
20:00	20:30～21:00 ウエストシェイプ 運天												
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

※スタジオレッスン受講に関して

- 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。スタジオA35名 スタジオB20名
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 換気の為に、レッスン中に窓を開ける場合があります。