

ジスタスABLOうるま店 2019年1月 レッスンスケジュール

	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	Aスタジオ	Bスタジオ	ゴルフ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ゴルフ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ゴルフ		
9:30														
10:00	10:00～10:45 ベーシック アクア 島袋	10:00～10:20 ストレッチボール					1月はエレメント (事前練習)有り		担当: 與那原	10:00～10:45 背泳ぎ①			担当: 與那原	
10:30		10:30～11:15 フィーリング ヨガ 末吉							10:30～11:00 ★★ 運天・島田		10:30～11:15 気功太極拳 古堅		10:30～11:00 ワンポイントレッスン	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。
11:00	11:00～11:45 クロール① ★★ 駒崎・沖本	11:30～12:15 簡単燃焼 エアロ45 神里	11:30～12:00 筋膜リリース 志喜屋		11:00～11:45 クロール① ★★ 島田	11:00～11:45 OXIGENO 末吉			11:00～11:30 ワンポイントレッスン	11:00～12:00 背泳ぎ② ★★★ 運天・島田	11:00～11:45 ZUMBA 仲村	11:15～12:00 入門太極拳 古堅	11:00～11:30 ワンポイントレッスン	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。
12:00	12:00～13:00 クロール 呼吸練習 ★★★ 駒崎・沖本	12:30～13:30 身体 スッキリ ヨガ 神里			12:00～13:00 クロール 呼吸練習 ★★★ 島田	12:00～12:45 RMX 末吉			担当: 與那原		12:00～12:45 POWER 山城			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。予めご了承ください。
13:00		13:45～14:30				13:00～13:30 美らサーキット 志喜屋			13:00～13:30 ワンポイントレッスン		13:00～13:45 MEGADANZ 仲村			
14:00	14:00～14:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎・高橋	POWER CARDIO 志喜屋			14:00～14:45 パタフライ① ★★ 伊藤・島田					14:00～14:45 初心者・初級 ★ 島田・沖本	14:00～14:45 UBOUND 松本	14:00～15:00 ヨガ 堀江	14:00～14:30 ワンポイントレッスン	□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。
15:00	15:00～16:00 平泳ぎ② ★★★ 駒崎・高橋	1月はエレメント (事前練習)有り			15:00～16:00 パタフライ② ★★★ 伊藤・島田	15:45～16:15 ウェーブストレッチ 志喜屋				15:30～16:15 水中 ウォーキング 松本	1月はエレメント (事前練習)有り	1月13日(2週目) よりレッスンを 行います。	15:00～15:30 パットレッスン	のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。
16:30						16:30～17:00 X55 志喜屋							15:30～16:00 パットレッスン	
17:00						17:15～18:00 FIGHT DO 志喜屋								
17:30														以下のレッスンは ツールに限りがある為、先着制となります。
18:00														●UBOUND (定員30名) ●ラティカルパワー (定員30名) ●バランスEX (定員20名) ●ストレッチボール (定員30名) ●ウェーブストレッチ (定員40名) ●チェアウェーブ (定員20名) ●筋膜リリース (定員35名)
18:30														
19:00	19:00～19:45 水中 ウォーキング 伊藤	1月はエレメント (事前練習)有り												
19:30														
20:00		20:15～21:00 POWER 山城												
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
										1月1日(火) 2日(水) …年始休館日 1月14日(月) …祝日短縮営業日 1月15日(火) …メンテナンス休館日				
													●初心者レッスン…定員2名。 初めての方の為のレッスン(クラブレンタル無料) ●パットレッスン…バタご持参ください。 パッティングの基本レッスンとなります。(定員: 4人)	