

ジスタスABLOうるま 2021年11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				10:00~11:00				10:00~10:45				10:00~10:45					
10:30	平泳ぎ② 伊藤	10:30~11:00 カラダ活性 伊藤			マンツーマン レッスン(要予約) 伊藤	10:15~11:00 太極拳 入門 古堅			クロール 呼吸練習 高橋	10:30~11:15 OXIGENO 未吉			背泳ぎ① 運天	10:15~11:00 リフレッシュ ヨガ 須藤				
11:00	11:00~11:45	ストレッチ 田港			11:00~11:45	個人メドレーを マスターしよう 伊藤	11:15~12:00 かんたん 燃焼STEP 山川			11:00~11:45	中級 クロール 高橋			11:00~11:45	背泳ぎ② 運天	11:15~11:45 みんなで筋トレ 山城		
11:30	11:30~12:00 バタフライ② 伊藤	11:15~12:00 リフレッシュ ヨガ 山田																
12:00		12:15~13:00 ZUMBA SUMIRE																
12:30																		
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング 山城	13:15~13:45 UBOUND 田港	13:15~14:00 身体 スッキリヨガ 神里		13:00~13:45 ベーシック アクア 与那城				13:00~13:30 ワンポイント レッスン 12:00~12:20 12:20~12:40 12:40~13:00	13:00~13:30 筋膜リリース 田港			13:00~13:45 ベーシック アクア 島袋	13:00~13:45 健康 ヨガ 内間				
14:00	14:00~14:45	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ 神里			14:00~14:45 FIGHT DO 喜友名				14:00~14:45				14:00~14:45	13:55~14:40 柔軟エクササイズ 田港				
14:30	14:30~15:00 初心者・初級 運天				14:30~15:15 クロール① 伊藤	14:30~15:15 かんたん 燃焼エアロ 与那城			14:00~14:50 ゴルフスクール 有料 登録制	14:00~14:50 平泳ぎ① 運天	14:15~15:00 シェイプ フーティー キャンプ 本村			14:00~14:50 ゴルフスクール 有料 登録制	14:50~15:20 バランスEX 運天			
15:00					15:00~15:45 クロール 呼吸練習 伊藤					15:00~15:45 平泳ぎ② 運天			15:00~15:45 バタフライ② 伊藤	15:00~15:45 ↑定員13名	15:30~16:00 スイム筋トレ 運天			
15:30													16:00~17:00					
16:00																		
16:30									16:00~16:50 ゴルフスクール 有料 登録制				16:00~16:50 ゴルフスクール 有料 登録制	16:00~16:50 マンツーマン レッスン(要予約) 伊藤				
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:00~19:45 中級 クロール 運天	19:30~20:15 ピラティス 宮城悦子	19:30~20:30 加圧 トレーニング 【有料】 與那原		19:00~19:45 みんなで筋トレ in プール 春山	19:30~20:15 SUMIRE			19:00~19:50 ゴルフスクール 有料 登録制	19:00~19:45 クロール① 郁弥	19:30~20:15 MEGADANZ 未吉			19:00~19:45 初心者 レッスン 19:00~19:20 18:20~18:40 18:40~19:00	19:30~20:15 上級 クロール 伊藤			
20:00	20:00~20:45 背泳ぎ① 運天	20:30~21:15 FIGHT DO 喜友名			20:00~20:45 ZUMBA SUMIRE	20:25~20:40 HIIT BOX 志喜屋				20:00~20:45 クロール 呼吸練習 郁弥	20:30~21:00 OXIGENO 未吉			20:00~20:45 ↑各定員2名	20:30~21:15 平泳ぎ①② 伊藤	20:30~21:15 UBOUND 田港		
21:00																		
21:30																		
22:00																		

マンツーマンレッスン
①00分~15分
②20分~35分
③40分~55分
フロントにて受付
※当日受付のみ

マンツーマンレッスン
①00分~15分
②20分~35分
③40分~55分
フロントにて受付
※当日受付のみ

18:00~19:00
ラウンド
チャレンジ
定員3名
松田

ジスタスABLOうるま 2021年11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	初心者・初級 ♥ 高橋	10:45～11:15			クロール① ♥ 春山	10:30～11:15				10:30～11:30			ワンポイント レッスン 10:00～10:20 10:20～10:40 10:40～11:00
11:00	11:00～11:45	みんなで筋トレ ♥ 相良			11:00～11:45	OXIGENO ♥ 末吉				気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅			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有特殊になる事を予めご了承ください。
11:30	クロール① ♥ 高橋	11:30～12:00 らくゆるメソッド® 末吉			クロール 呼吸練習 春山	11:30～12:15				11:30～12:30			プライベート ゴルフレッスン 11:00～ 予約制 有料
12:00		12:15～13:00				RMX 末吉							↑定員1名
12:30		ZUMBA gold KU-N I				12:30～13:15				12:15～12:45			
13:00	13:00～13:45	水中 13:15～14:00			13:00～13:45	メガダンス or ZUMBA 仲村	←隔週レッスン 6日…メガダンス 13日…ZUMBA			12:45～13:30	X55 志喜屋		
13:30	ウォーキング ♥ 伊藤	POWER カーディオ 志喜屋			平泳ぎ② 伊藤	13:30～14:15	20日…メガダンス 27日…ZUMBA			13:00～13:30	志喜屋		
14:00	14:00～14:45	14:15～14:45 ヒップエクササイズ ♥ 相良			14:00～14:45	POWER 山城				13:45～14:15	FIGHT DO 志喜屋		初心者 レッスン 13:00～13:20 13:30～13:50
14:30	背泳ぎ① 伊藤				14:30～14:50	ストレッチボール山城				14:00～14:45	田港		↑各定員2名
15:00	15:00～15:45				15:00～15:45					UBOUND 志喜屋			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。予めご了承ください。 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)
15:30	背泳ぎ② 伊藤				スイム トレーニング 伊藤					↑適替わり担当 7日…田港 14日…志喜屋 21日…田港 28日…田港			
16:00				↓各定員2名						15:00～15:45			ゴルフスクール 15:00～15:50 有料 登録制
16:30				ワンポイント レッスン 16:00～16:20 16:20～16:40 16:40～17:00					16:00～17:00				
17:00									ラウンド チャレンジ 定員3名 山田				
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:00～19:45			18:45～19:30									
19:30	水中 ウォーキング ♥ 金城	19:30～20:15	♥ 宮城悦子										
20:00	20:00～20:45	POWER 山城											
20:30	クロール① ♥ 金城			20:30～21:00 ウエストシェイプ 運天									
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頂きます。スタジオA40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。

8日(月)…メンテナンス休館日

3日(水) 23日(火)…祝日短縮営業日
レッスンプログラムに変更がございます。
館内掲示、HP等をご確認ください。