

ジスタスABLOうるま 2021年10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	11:15~12:00 バタフライ② 伊藤	11:15~12:00 リフレッシュ ヨガ 山田									11:30~12:00 MEGADANZ 未吉							
12:00		12:15~13:00 ZUMBA 山田									12:15~13:00 かんたん 燃焼エアロ 並里					11:55~12:15 ストレッチボール山城	12:20~12:50 ウェーブストレッチ 志喜屋	
12:30																		
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング 山城	13:15~13:45 SUMIRE 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	↑定員13名	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	14:00~14:45 初心者・初級 運天	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ 神里			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	14:15~15:00 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 バタフライ① 伊藤	↑定員13名	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			
15:30																		
16:00																		
16:30																		
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	19:30~20:15 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 19:30~19:50	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 柔軟エクササイズ 志喜屋	20:25~20:40 SUMIRE				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			
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

エレメント
(事前練習)
15分有り

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

ジスタスABLOうるま 2021年10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									↓各定員2名
10:30	初心者・初級 高橋	10:45～11:15 みんなで筋トレ 相良			クロール① 春山	10:30～11:15 OXIGENO 末吉				10:30～11:30 気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅			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 クロール① 高橋	11:30～12:00 らくゆるメソッド 末吉			11:00～11:45 クロール 呼吸練習 春山	11:30～12:15 RMX 末吉				11:30～12:30 エアストレッチ & 初心者・初級 志喜屋・郁弥			プライベート ゴルフレッスン 11:00～ 予約制 有料	
11:30		12:15～13:00 ZUMBA gold KU-N I	←10月8日より 10月1日は 簡単燃焼エアロ 神里			12:30～13:15 メガダンス or ZUMBA 仲村	←隔週レッスン 2日…メガダンス 9日…ZUMBA 16日…メガダンス 23日…ZUMBA 30日…メガダンス				12:15～12:45 X55 志喜屋			↑定員1名
12:00		13:00～13:45 水中 ウォーキング 伊藤			13:00～13:45 平泳ぎ② 伊藤							13:00～13:30 FIGHT DO 志喜屋		
13:00		14:00～14:45 POWER カーディオ 志喜屋		14:00～14:45 POWER 山城						14:00～14:45 UBOUND 志喜屋			↑各定員2名	
13:30		14:15～14:45 ヒップエクササイズ 相良		14:30～14:50 バタフライ② 伊藤						↑適替わり担当 3日…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)	
14:00	14:00～14:45 背泳ぎ① 伊藤			15:00～15:45 スイム トレーニング 伊藤						10日…田港 17日…田港 24日…志喜屋 31日…田港			↑各定員2名	
14:30													ゴルフスクール 15:00～15:50 有料 登録制	
15:00	15:00～15:45 背泳ぎ② 伊藤												※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2名) ●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) ●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 予約制 50分4,400円 ●有料ゴルフスクール (定員1名) 登録制 (申込は25日より) 週に1回 全8回 全8回コース 受講費用22,000円	
15:30														
16:00				↓各定員2名										
16:30				ワンポイント レッスン 16:00～16:20 16:20～16:40 16:40～17:00										
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00～19:45 水中 ウォーキング 金城	19:30～20:15 POWER 山城												
19:30				18:45～19:30 ピラティス										
20:00	20:00～20:45 クロール① 金城			20:30～21:00 ウエストシェイプ 運天										
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

メガダンス
エレメント
(事前練習)
15分有り

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。)

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。

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。

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。

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。

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)

ゴルフレッスンについて
※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2名)
●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)
●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 予約制 50分4,400円
●有料ゴルフスクール (定員1名) 登録制 (申込は25日より) 週に1回 全8回 全8回コース 受講費用22,000円

11日(月)…メンテナンス休館日

※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。