



# ジスタスABLOうるま 2021年8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。 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様が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いております。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。 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いております。 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) X5.5 (ステップ台、ダンベル使用) ※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) 初めての方々の為のレッスン (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	
10:00	10:00～10:45				10:00～10:45									
10:30	初心者・初級 ♡ 高橋	↓定員13名			クロール① ♡ 春山					10:30～11:30				
11:00	11:00～11:45	11:00～11:30			11:00～11:45	OXIGENO 末吉				11:30～12:30	気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅			担当：與那原
11:30	クロール① ♡ 高橋	柔軟エクササイズ ♡ 志喜屋			クロール 呼吸練習 春山					11:30～12:00				ワンポイントレッスン
12:00		らくゆるメソッド ♡ 末吉				RMA 末吉				12:15～12:45				ワンポイントレッスン
12:30		12:30～13:00				12:30～13:15				12:45～13:30	X55 志喜屋			担当：與那原
13:00	13:00～13:45	♡ ZUMBA 末吉			13:00～13:45	メガダンス or ZUMBA 仲村	←隔週レッスン 7日…メガダンス 14日…ZUMBA 21日…メガダンス 28日…ZUMBA			13:00～13:30	初心者・初級 ♡ 饒波			13:00～14:00
13:30	水中 ウォーキング ♡ 伊藤	POWER カーディオ 志喜屋			平泳ぎ② 伊藤					13:45～14:15	FIGHT DO 志喜屋			プライベート ゴルフレッスン 有料
14:00	14:00～14:45	14:15～14:45			14:00～14:45	POWER 山城				14:00～14:45	UBOUND 田港			担当：與那原
14:30	背泳ぎ① 伊藤	ヒップエクササイズ ♡ 相良			バタフライ② 伊藤	14:30～14:50				↑適替わり担当 1日…志喜屋 8日…田港 15日…田港 22日…休館日 29日…田港				
15:00	15:00～15:45		15:00～15:30		15:00～15:45	スイム トレーニング 伊藤				15:00～15:45	中級 クロール 運天			初心者レッスン
15:30	背泳ぎ② 伊藤		脳活性トレーニング ♡ 與那原	担当：與那原										15:30～15:50
16:00			↑定員10名											初心者レッスン
16:30				16:00～16:30										↑各定員2名
17:00				ワンポイントレッスン										
17:30				16:30～17:00										
18:00				ワンポイントレッスン										
18:30				↑各定員4名										
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	ピラティス ♡ 宮城悦子											
20:00	20:00～20:45	POWER 山城												
20:30	クロール① ♡ 金城・伊藤		20:30～21:00											
21:00			ウエストシェイプ 運天											
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。

9日(月) …祝日短縮営業日 9:00～21:00

10日(火) …メンテナンス休館日

20日(金) 21日(土) …旧盆短縮営業日 9:00～17:00

22日(日) …旧盆休館日