

ジスタス浦添 レッスンプログラム

2021年 5月 TEL:098-878-1122

	月曜日				火曜日				水曜日			木曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00														
30						9:15~10:45								
10:00	10:00~10:45 クローラ① ★★ 與那嶺	10:00~10:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉	10:15~10:45 レッグ コンディショニング ★大嶺	10:00~10:45 ベーシック スイング 上原	10:00~10:45 パタフライ①② ★★★ 與那嶺	10:00~10:45 さわやか 体操 (有料) 仲村	10:00~10:45 沖ヨガ ★★ 瀨長		10:00~10:30 かんたん燃焼 江アロ30★★平田		10:00~10:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45 チェア ウェーブ ★平田
30														
11:00	11:00~11:45 クローラ呼吸 ★★★ 與那嶺		11:00~11:30 みんなで筋トレ (初級)★★★大嶺	11:00~11:45 ベーシック スイング 上原	11:00~11:45 平泳ぎ② ★★★ 小長谷		11:00~11:45 らくゆる メソッド ★★宇井		11:00~11:45 健康ヨガ ★★ 内間	10:45~11:15 柔軟エクササイズ ★平田	11:00~11:45 初心者・初級 &クローラ① ★★★ 小長谷	11:00~11:45	11:00~11:45 オキシジェノ ★★★ 平田	
30														
12:00		12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子	12:30~13:00 ゴルフフィットネス			12:00~12:45 RITMOS ★★★ 末吉			12:00~12:45 ZUMBA ★★★ RIRI			12:00~12:30 ZUMBA GOLD ★★★末吉	12:00~12:30	12:45~13:30
30														
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★平仲	13:00~13:45 ピラティス ★★★ 宮城悦子	★★★上原		13:00~13:45 膝痛 水中運動 ★小長谷	13:00~13:45 たのしくSTEP ★★★ 宮城悦子	13:00~13:30 美らサーキット ★★★末吉		13:00~13:45 水中 ウォーキング ★平仲		13:00~13:30 みんなで筋トレ (中級)★★★伊地	13:00~13:45 腰痛 水中運動 ★小長谷	13:00~13:45	MEGADANZ ★★★ 末吉
30														
14:00	14:00~14:45 背泳ぎ① ★★ 與那嶺		14:30~15:00 柔軟エクササイズ ★平田		14:00~14:45 ベーシック アクア45 ★★★宮城		13:45~14:15 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉		14:00~14:45 上級クローラ ★★★★★ 平仲		13:45~14:30 沖ヨガ ★★ 瀨長	14:00~14:45 中級クローラ ★★★★★ 平仲		13:45~14:15 みんなで筋トレ (中級)★★安次嶺
30														14:30~14:50 ストレッチボール安次嶺
15:00														
30		15:15~15:45 ファイドウ ★★★平田			15:00~15:45 平泳ぎ① ★★ 與那嶺									
16:00														
30								16:00~16:45 ベーシック スイング 上原						
17:00								17:00~17:45 ベーシック スイング 上原						
30														
18:00											17:30~19:30 キッズダンス フリースタイルI (有料) KENTA			17:30~19:00
30														キッズダンス JAZZ I (有料)
19:00	19:00~19:45 水中 ウォーキング ★安次嶺	19:00~19:30 オキシジェノ ★★★★平田	19:45~20:15						19:00~19:45 初心者・初級 &クローラ① ★★平仲	19:00~19:30 みんなで筋トレ (中級)★★岡野	19:00~19:45 パタフライ①② ★★★ 與那嶺	19:00~19:45	19:00~19:45	mickEy
30														
20:00		ラディカルパワー ★★志喜屋			20:00~20:45 中級クローラ ★★★★ 高里	20:00~20:45 ZUMBA ★★★★ chieko					19:30~20:15 ピラティス ★★★ 宮城悦子	20:00~20:45 ファイドウ ★★★ 岡野	20:00~20:45 スイムトレーニング ★★★★★ 小長谷・平仲	20:00~20:45 ZUMBA ★★★★ RIRI
30														
21:00		ユーバウンド ★★★★志喜屋												
30														
22:00														
30											19:00~20:00 ランニング レッスン 伊地			

定員：20名
19:30~整理券制配布
(4Fスタジオにて)

新都心公園にて現地集合、現地解散で
行います。(駐車場側トイレ横)
体験ご希望の方は要予約。
※雨天時 中止

	金曜日				土曜日				日曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00											
30			9:30～10:00 レッグ コンディショニング ★伊地							9:30～10:00 キッズダンス JAZZ II (有料) mickEy	
10:00	10:00～10:45 背泳ぎ① ★★ 屋良		10:15～10:45 みんなで筋トレ (初級)★★伊地		10:00～10:45 バタフライ① ★★ 駒崎						
30											
11:00	11:00～11:45 背泳ぎ② ★★★ 屋良	11:00～11:45 たのしくエアロ ★★★ 並里			11:00～11:45 バタフライ② ★★★ 駒崎	11:15～12:00 オキシジェン ★★★★ 平田			11:00～11:45 初心者・初級 &クロール① ★★ 與那嶺		
30					12:00～12:45 個人メドレー ★★★★★ 駒崎	12:15～12:45 X55 ★★★★ 平田			12:00～12:45 背泳ぎ① ★★ 與那嶺		12:10～12:30 ストレッチボール安次嶺
12:00											
30		12:15～13:00 健康ヨガ ★★ 内間									
13:00	13:00～13:45 水中 ウォーキング 平仲	13:15～14:00 かんたん燃焼STEP ★★★★ 翁長	13:15～13:45 ウェーブストレッチ ★平田			13:00～13:45 ジャズダンス ★★ mickEy			13:00～13:45 背泳ぎ② ★★★ 與那嶺		13:15～13:45 みんなで筋トレ (初級)★★大嶺
30	14:00～14:45 バタフライ① ★★ 平仲	14:15～15:00 オキシジェン ★★★★ 平田			14:00～14:45 クロール呼吸 ★★★ 小長谷				14:00～14:45 平泳ぎ② ★★★ 與那嶺		
15:00											
30			15:15～15:45 美らサーキット ★★★★ 平田			15:15～16:00 ピラティス ★★★★ 山中					
16:00											
30						16:15～16:45 ファイドウ ★★★★岡野		16:00～16:45 ベーシック スイング 上原		16:00～16:45 ボディシェイプ ★★★ 宮城悦子	
17:00						17:00～17:45 RITMOS ★★★★ 末吉		17:00～17:45 ベーシック スイング 上原			
30			17:30～19:30 キッズ フリースタイル (有料) 西								
18:00				18:00～18:45 ベーシック スイング 上原		18:00～18:30 MEGADANZ ★★★ 末吉					
30											
19:00	19:00～19:45 平泳ぎ①② ★★★★ 平仲	19:15～19:45 美らサーキット ★★★★ 末吉	19:00～19:45 キッズ フリースタイル (有料) 西	19:00～19:45 ベーシック スイング 上原				5月3日(月)～5日(水)… ゴールデンウィーク 祝日プログラム			
30								5月10日(月)… メンテナンス休館日			
20:00	20:00～20:45 背泳ぎ② ★★★★ 高里	20:00～20:45 MEGADANZ ★★★★ 末吉						祝日、休館日の案内は、 HP・館内掲示で ご確認ください。			
30											
21:00											
30											
22:00											
30											

※スタジオレッスン 受講に関して

新型コロナウイルス感染拡大防止の為
皆様のご協力をお願い致します。

- 密集・密接を避ける為に、
受講人数を決めさせていただきます。
(定員 4スタ:35名、2スタ:30名)
- レッスン受講中もマスク着用と
なります。
レッスン終了後や館内移動時も
マスク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、
設置のスプレーとトレジム入り口に
置いてあるマイタオルで拭き上後、
お片付け下さい。
- ハイタッチ等の接触はお控え
下さい。
- レッスン間は15分となります。
引き続き換気を行いながら対策を
していきます。

ゴルフレッスンに関して
レッスンは先着5名様
とさせていただきます。
フロントより、
チケットをお取り下さい。