

ジスタス那覇 2021年9月 レッスンプログラム TEL:098-868-0758

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ
9:30																
10:00					10:00~10:45 水中ウォーキング			10:00~10:45 アクアダンス					10:00~10:45 水中ウォーキング		10:00~10:45	
10:30		10:15~10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★高良			★ 横江			10:00~10:30 ゴルフフィットネス ★★★★上原					10:00~10:30 かんたん燃焼エアロ ★★★好永		10:00~10:45 らくゆる メソッド® ★★★神谷	
11:00		11:00~11:30 かんたん燃焼エアロ						11:00~11:45 たのしくエアロ	11:00~11:45				11:00~11:45 ヨガエクササイズ	11:00~11:45 とことんSTEP	11:00~11:45 チェアエクササイズ &ストレッチ ★★★矢野	
11:30		★★★矢野			11:15~12:00 バタフライ①			★★★ 赤嶺	ベーシック スイング (整理券制)上原				★★ 好永	★★★ 小原	11:15~12:00 平泳ぎ①	
12:00		11:45~12:15 OXIGENO ★★★末吉			★★ 駒崎								★★ 駒崎・高野	12:00~12:30 とことんエアロ	12:15~13:00	
12:30	12:30~13:15 初心者・初級				12:15~13:00 バタフライ②	12:15~12:45 みんなで筋トレ (中級)★★★濱元	12:15~13:00 ジャズダンス		12:15~13:00 クロール	12:15~13:00 呼吸練習★★★ 高野			12:30~13:00 平泳ぎ②	12:30~13:00 とことんエアロ	12:30~13:00 RITMOS	
13:00	★ 好永				★★★ 駒崎			13:00~14:00 プライベート					13:00~13:30	13:00~13:30 駒崎・高野	13:15~14:00 ★★★矢野	
13:30	13:30~14:15 水中ウォーキング						13:15~13:45 ZUMBAGOLD レッスン (有料)上原		13:30~14:15 水中ウォーキング				13:30~14:00 ウェープリングアクア	13:30~14:00 MEGADANZ ★★★神谷	13:15~14:00 ZUMBA ★★★★神谷	
14:00	★ 横江							14:00~14:45 沖ヨガ					13:45~14:15 FIGHT DO ★★★★松崎	14:15~15:00 楊式太極拳 入門★★★ 古堅	14:15~15:00	
14:30	14:30~15:15 クロール				14:30~15:15 背泳ぎ①			★★ 駒崎・横江					14:30~14:50 ストレッチボール	14:30~15:15 クロール①	15:00~15:45 ベーシック スイング (整理券制)上原	
15:00	呼吸練習★★★ 横江				★★ 駒崎・横江				15:00~15:45 ラウンド チャレンジ (整理券制)岸本				★★ 駒崎	★★★ 駒崎	15:00~15:45 座学 (整理券制) 上原	
15:30					15:15~16:00 ベーシック ピラティス	15:30~16:15 背泳ぎ②			15:30~16:15 中級クロール				★★★ 神谷	15:30~16:15 ヨガエクササイズ	16:00~16:45 クロール (整理券制)上原	
16:00					★★★ 駒崎・横江			16:00~16:45 パット (整理券制) 上原					呼吸練習★★★ 駒崎	★★ 神谷	16:00~16:45	
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	19:30~20:15 アクアダンス															
20:00	★★ 高野															
20:30	20:30~21:15 中級クロール															
21:00	★★★★ 高良															
21:30																
22:00																

先着22名

パット
(整理券制)
上原

RMA

POWER

ジスタス那覇 2021年9月 レッスンプログラム TEL:098-868-0758

	金曜日				土曜日				日曜日				※レッスン受講に関して	
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ		
9:30													<p>・レッスンの内容・担当者の変更、祝日は、館内掲示またはジスタスホームページにて確認いただけます。(急な代行除く)</p> <p>・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分過ぎでの入室は、ご遠慮ください。</p> <p>・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。</p> <p>・🍃 のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。</p> <p>・📦 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。</p>	
10:00					10:00~10:45 水中ウォーキング	10:00~10:45 ピラティス ★★★ 宇井	10:00~10:45 ベーシック スイング (整理券制)上原	10:00~10:45 アクアトレーニング ★ 有川						
10:30														10:30~11:00 らくゆるメソッド® 🍃★★★神谷
11:00					11:00~11:45 クロール 呼吸練習★★★ 駒崎	11:00~11:45 POWER ★★★★平良		11:00~11:45 初心者・初級 クロール①★★ 🍃高良						11:15~11:45 かんたん燃焼エアロ 🍃★★★神谷
11:15~12:00					12:00~12:45 個人メドレーを マスターしよう ★★★★★駒崎	12:00~12:45 陰ヨガ ★★ 🍃国頭	12:00~13:00 プライベート レッスン (有料)上原							12:00~12:45 カラダ活性 ストレッチ 🍃★神谷
11:30	11:15~12:00 初心者・初級 クロール①★★ 🍃横江													13:00~13:45 FIGHT DO ★★★★★松崎
12:00	12:15~13:00 上級クロール ★★★★★ 高良													14:00~14:30 ウェーブストレッチ 🍃★神谷
12:30														UROUND ★★★★★高良
13:00														14:45~15:30 週替わり レッスン 神谷
13:30	13:30~14:15 サーキットアクア ★★★★ 🍃宮城													15:45~16:30 たのしくエアロ ★★★ 濱元
14:00														16:45~17:05 ストレッチボール 🍃★濱元
14:30	14:30~15:15 ハタフライ② ★★★★ 高良													
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 ベーシックアクア ★★ 🍃山中													
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

先着22名

5日 ZUMBA®
12日 MEGADANZ
19日 ZUMBA®
26日 MEGADANZ

※ゴルフレンジ・レッスンに関して

- ・レンジの予約はフロントにて受け付けております。
- ・レンジ予約の途中で利用を終了する際は、フロントまでご連絡をお願い致します。
- ・ゴルフレッスンの整理券は、営業開始時より7階トレーニングジムにて先着順にて配布しております。(1人1日1レッスン)
- ラウンドチャレンジ(定員 3名) 整理券制
- ベーシックスイング(定員 4名) 整理券制
- 座学(定員 4名) パトルームにて行います
- バット(定員 3名) 整理券制

9月13日(月)メンテナンス休館日
9月20日(月)敬老の日(祝日営業)
9月23日(木)秋分の日(祝日営業)

※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。【最大 3階12名・6階35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。