

# ジスタスABLOうるま 2021年9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 田港			<b>NEW</b> 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			10:30~11:15 OXIGENO 未吉				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	11:15~12:00 リフレッシュ ヨガ 山田								11:30~12:00 MEGADANZ 未吉				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		
12:00		12:15~13:00 ZUMBA 田港								12:15~13:00 かんたん 燃焼エアロ 並里							
12:30										13:00~13:30	筋膜リリース 田港						
13:00	13:00~13:45	SUMIRE			13:00~13:45	↑定員13名	13:00~13:30							13:00~13:45	13:00~13:45		
13:30	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		13:45~14:15					13:15~14:00 アクティブ ヨガ 並里			13:00~13:45	ベーシック アクア 島袋	健康 ヨガ 内間		
14:00	14:00~14:45				14:00~14:45					14:00~14:45	背泳ぎ① 饒波			14:00~14:45	13:55~14:40 柔軟エクササイズ 田港		
14:30	14:30	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ 神里			14:30~15:15 FIGHT DO 喜友名	14:30~15:15 かんたん 燃焼エアロ 与那城				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	14:30~15:15 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					15:00~15:45	背泳ぎ② 饒波			15:00~15:45		15:30~16:00 スイム筋トレ 運天	
15:30																	
16:00					16:00~17:00												
16:30					<b>NEW</b> マンツーマン レッスン(要予約) 伊藤												
17:00																	
17:30																	
18:00																18:00~19:00 ラウンド チャレンジ 定員3名 松田	
18:30																	
19:00	19:00~19:45				19:00~19:45	柔軟エクササイズ 志喜屋				19:00~19:45				19:00~19:45			
19:30	19:30	19:30~20:15	19:30~20:30		19:30~20:15	みんなで筋トレ in プール 春山				19:30~20:15	クロール① 饒波			19:30~20:15	上級 クロール 伊藤		
20:00	20:00~20:45	ピラティス 宮城悦子	加圧 トレーニング 【有料】 與那原		20:00~20:45	ZUMBA 田港				20:00~20:45	MEGADANZ 未吉			20:00~20:45	UBOUND 田港		
20:30	20:30	20:30~21:15			20:25~20:40	SUMIRE				20:30~21:00	クロール 呼吸練習 饒波・金城			20:30~21:15	平泳ぎ①② 伊藤		
21:00					20:45~21:15	HIT BOX 志喜屋											
21:30						X55 志喜屋											
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

NEW

# ジスタスABLOうるま 2021年9月 レッスンスケジュール TEL: 098-923-3777

	金曜日				土曜日				日曜日				
	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	
9:30													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)  <b>ゴルフレッスンについて</b> ※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 週に1回、全8回コース 受講費用22,000円
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	10:30~11:15				10:30~11:30			
11:00	11:00~11:45	11:00~11:30			11:00~11:45	OXIGENO 未吉				11:30~12:30			
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	11:30~12:15							
12:00		らくゆるメソッド ♡ 未吉				RMX 未吉			11:30~12:30				
12:30		12:30~13:00				12:30~13:15			水中ウォーキング & ウォーキングストレッチ ♡ 志喜屋 & 饒波	12:15~12:45			
13:00	13:00~13:45	ZUMBA 未吉 gold			13:00~13:45	メガダンス or ZUMBA 仲村	←隔週レッスン 4日…メガダンス 11日…ZUMBA		12:45~13:30	X55 志喜屋			
13:30	水中 ウォーキング ♡ 伊藤	13:15~14:00			平泳ぎ② 伊藤	13:30~14:15	18日…メガダンス 25日…ZUMBA		初心者・初級 ♡ 饒波	13:00~13:30			
14:00	14:00~14:45	POWER カーディオ 志喜屋			14:00~14:45	POWER 山城				13:45~14:15			
14:30	平泳ぎ① 伊藤	14:15~14:45			14:30~14:50	バタフライ② 伊藤				14:00~14:45			
15:00	15:00~15:45	ヒップエクササイズ ♡ 相良			15:00~15:45	14:30~14:50			背泳ぎ①② 運天	UBUOND 志喜屋 ↑適替わり担当 5日…田港			
15:30	平泳ぎ② 伊藤					ストレッチボール山城 ♡			15:00~15:45	12日…志喜屋 19日…田港 26日…志喜屋	15:00~16:00		
16:00				↓各定員2名					中級 クロール 運天				
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									16:00~17:00				
17:30									ラウンド チャレンジ 定員3名 山田				
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		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			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。

**13日(月) …メンテナンス休館日**

**20日(月) 23日(木) …祝日短縮営業日 9:00~21:00**