

ジスタス浦添 レッスンプログラム 2022年 1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	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						さわやか 体操 (有料)							
30	10:00~10:45 初心者・初級 ★ 安里	10:00~10:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉		10:00~10:45 ベーシック スイング 整 上原	10:00~10:45 背泳ぎ① ★★ 小長谷	10:00~10:45 仲村	10:00~10:45 沖ヨガ ★★ 瀬長	10:00~10:45 クロール① ★★ 駒崎		10:00~10:30 みんなで筋トレ (初級)★★安次額	10:00~10:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城	10:00~10:45 かんたん燃焼エアロ& 美☆骨盤ストレッチ ★★★ 末吉	
11:00	11:00~11:45 クロール① ★★ 安里		11:00~11:30 みんなで筋トレ (中級)★★大嶺 11:45~12:15 整 上原	11:00~11:45 ベーシック スイング 整 上原	11:00~11:45 背泳ぎ② ★★★ 安里		11:00~11:45 らくゆる メソッド ★★★ 宇井	11:00~11:45 クロール呼吸 ★★★ 駒崎	11:00~11:45 健康ヨガ ★★ 内間		11:00~11:45 平泳ぎ① ★★ 小長谷	11:00~11:45 オキシジェノ ★★★ 末吉	
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 ★★★★上原			12:00~12:45 RITMOS ★★★ 末吉			12:00~12:45 ZUMBA ★★★★ SUMIRE		12:00~12:45 平泳ぎ② ★★★ 小長谷	12:00~12:30 ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni 12:45~13:30	
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			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 13:40~14:10	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 13:45~14:30	13:00~13:45 腰痛 水中運動 ★ 宜保	13:00~13:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	
14:00	14:00~14:45 中級クロール ★★★★ 安里	14:00~14:45 MEGADANZ ★★★★ 末吉			14:00~14:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城		14:00~14:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉	14:00~14:45 平泳ぎ①② ★★★ 駒崎		14:00~14:45 沖ヨガ ★★ 瀬長	14:00~14:45 バタフライ① ★★ 安里		
15:00		1月はエレメント (事前練習)有り			15:00~15:45 背泳ぎ①② ★★★ 安里			15:00~15:45 上級クロール ★★★★★ 駒崎			15:00~15:45 バタフライ② ★★★ 安里		
16:00													
17:00													
18:00										17:00~19:00 キッズダンス フリースタイルI (有料) KENTA キッズ フリースタイル (有料) KENTA		17:15~19:00 キッズダンス JAZZ I (有料) mickEy	
19:00	19:00~19:45 水中 ウォーキング ★ 上間	19:30~20:00 ラディカルパワー ★★★★志喜屋			20:00~20:45 背泳ぎ①② ★★★ 高里	20:15~21:00 ZUMBA ★★★★ chieko	19:30~20:15 ピラティス ★★★★ 宮城悦子	19:00~19:45 バタフライ① ★★ 安里	19:30~20:15 ZUMBA ★★★★ Ku-ni		19:00~19:45 初心者・初級 &クロール① ★★★ 平仲・豊島	19:00~19:45 身体スッキリ ヨガ★★ 神里	
20:00		20:15~20:45 ユーバウンド ★★★★志喜屋						20:00~20:45 バタフライ② ★★★ 安里	20:30~21:15 ReeJam ★★★ Ku-ni		20:00~20:45 スイムトレーニング ★★★★★ 安里	20:00~20:45 STRONG Nation® SUMIRE NEW	
21:00										19:00~20:00 ランニング レッスン 伊地			
22:00													
30													

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							9:30～11:00 キッズダンス JAZZ II (有料)	
10:00	10:00～10:45 バタフライ①		10:15～10:45 みんなで筋トレ (初級)★★伊地			10:00～10:30 みんなで筋トレ (初級)★★安次				mickEy	
30	★★ 屋良				10:45～11:30						
11:00	11:00～11:45 バタフライ②	11:00～11:45 たのしくエアロ			11:00～11:45 シェイプブーティ バタフライ①	11:00～11:45 キャンフ★★★★ 本村 あゆみ					
30	★★★ 屋良	★★★ 並里			★★ 安里	11:45～12:30					
12:00					12:00～12:45 身体スッキリ ヨガ★★				12:00～12:45 初心者・初級 &クロール①		
30		12:15～13:00 健康ヨガ			★★★ 安里				★★★ 平仲		
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	13:15～13:35 ストレッチボール伊地			13:00～13:45 ジャズダンス			13:00～13:45 クロール呼吸		13:15～13:45 みんなで筋トレ (初級)★★大嶺
30	★★★ 翁長	★★★ 末吉			★★ mickEy				★★★ 平仲		
14:00	14:00～14:45 初心者・初級 &クロール①	14:15～15:00 オキシジェン			14:00～14:45 平泳ぎ①②				14:00～14:45 背泳ぎ①②		
30	★★ 上間・平仲	★★★ 末吉			★★★ 安里				★★★ 平仲		
15:00	15:00～15:45 クロール呼吸				15:00～15:45 個人メドレー	15:15～16:00 ピラティス					
30	★★★ 平仲・上間				★★★★★ 小長谷	★★★ 山中					
16:00								16:00～16:45 ベーシック スイング		16:00～16:45 ボディシェイプ	
30								整 上原		★★★ 宮城悦子	
17:00						17:00～17:45		17:00～17:45			
30						RITMOS ★★★ 末吉		ベーシック スイング	1/1(土)・1/2(日)・・・ 年始休館日		
18:00						18:00～18:30		整 上原	1/3(月)・・・ 短縮営業9:00～21:00		
30						MEGADANZ ★★★ 末吉			1/10(月)・・・ 成人の日 短縮営業		
19:00	19:00～19:45 クロール呼吸	19:15～19:45 オキシジェン							1/11(火)・・・ メンテナンス休館日		
30	★★★ 與那嶺	★★★ 末吉							祝日、休館日の案内は、 HP・館内掲示で ご確認ください。		
20:00	20:00～20:45 平泳ぎ①②	20:00～20:45 MEGADANZ									
30	★★★ 與那嶺	★★★ 末吉									
21:00											
30		1月はエレメント (事前練習)有り									
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:40名、2スタ:35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10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。