

ジスタスABLOうるま 2022年1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	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		10:00~10:45				10:00~10:45				10:00~10:45						
10:30	マンツーマン レッスン (要予約) 伊藤			10:30~11:00 カラダ活性	10:15~11:00 太極拳 入門 古堅	伊藤				高橋	10:30~11:15 OXIGENO 末吉			10:30~11:15 初心者・初級 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 背泳ぎ① 高橋	11:30~12:00 MEGADANZ 末吉			11:00~11:45 クロール① 運天	11:15~11:45 みんなで筋トレ 山城			
11:30	11:15~12:00 バタ足レッスン 伊藤			12:15~13:00 リフレッシュ ヨガ 山田	12:15~12:45 柔軟エクササイズ 田港						12:15~13:00 かんたん 燃焼エアロ 並里				11:55~12:15 ストレッチボール山城			12:20~12:50 ツールストレッチ 志喜屋
12:00																		
12:30																		
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング 山城	13:15~13:45 SUMIRE	13:15~14:00 身体 スッキリヨガ 神里	13:00~13:45 ベーシック アクア 與那城	13:00~13:30 筋膜リリース 田港				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	13:00~13:45 健康 ヨガ 内間				
14:00	14:00~14:45			14:00~14:45 FIGHT DO 志喜屋	14:00~14:45 クロール① 伊藤			14:00~14:45				14:00~14:45	14:15~15:00 マンツーマン レッスン (要予約) 伊藤	13:55~14:40 柔軟エクササイズ 田港				
14:30	14:15~15:00 初心者・初級 運天	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ 神里		14:30~15:15 かんたん 燃焼エアロ 与那城	15:00~15:45 クロール 呼吸練習 伊藤			14:00~14:50 ゴルフスクール 有料 登録制	15:00~15:45 平泳ぎ① 運天			14:00~14:50 ゴルフスクール 有料 登録制	15:00~15:45 マンツーマン レッスン (要予約) 伊藤	↑定員13名	14:50~15:20 バランスEX 運天			
15:00	15:00~15:45 背泳ぎ① 運天																	
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:00~19:45 中級 クロール 運天	19:30~20:15 ピラティス 宮城悦子	19:30~20:30 加圧 トレーニング 【有料】 與那原	19:00~19:45 みんなで筋トレ in プール 山城	19:30~20:15 柔軟エクササイズ 志喜屋			19:00~19:45 ゴルフスクール 有料 登録制	19:00~19:45 初心者・初級 郁弥	19:30~20:15 MEGADANZ 末吉		19:00~19:45 ゴルフスクール 有料 登録制	19:00~19:45 上級 クロール 伊藤	19:30~20:15 志喜屋				
20:00	20:00~20:45 平泳ぎ①② 運天	20:30~21:15 RMA 末吉		20:00~20:45 クロール① 呼吸練習 郁弥	20:25~20:40 SUMIRE			20:00~20:45 ゴルフスクール 有料 登録制	20:00~20:45 クロール① 郁弥	20:30~21:00 OXIGENO 末吉		20:00~20:45 ゴルフスクール 有料 登録制	20:00~20:45 背泳ぎ① 伊藤	20:30~21:15 UBOUND 田港				
21:00					20:45~21:15 HIIT BOX 志喜屋													
21:30					20:45~21:15 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

←定員13名

エレメント
(事前練習)
15分有り

ジスタスABLOうるま 2022年1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。予めご了承ください。 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2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 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 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	クロール 呼吸練習 高橋				クロール① 伊藤					10:30～11:30			
11:00	11:00～11:45	みんなで筋トレ 相良			11:00～11:45 OXIGENO クロール 末吉					11:00～11:45	気功太極拳 & 功夫扇・剣古堅		
11:30	平泳ぎ① 高橋	11:30～12:00 らくゆるメソッド® 末吉			呼吸練習 伊藤					水中ウォーキング & ツールトッチ 饒波・志喜屋			
12:00		12:15～13:00								12:00～12:45			
12:30		ZUMBA gold KU-N I								12:15～12:45			
13:00	13:00～13:45	水中 ウォーキング 伊藤			13:00～13:45					13:00～13:45	X55 志喜屋		
13:30		POWER カーディオ 志喜屋			ワンポイント レッスン 13:00～13:20 13:20～13:40 13:40～14:00					13:30～14:15	FIGHT DO 志喜屋		
14:00	14:00～14:45	14:15～14:45 ヒップエクササイズ 相良			14:00～14:45					14:00～14:45	運天		
14:30	背泳ぎ② 伊藤				中級 クロール 伊藤					14:30～14:50	UBOUND 志喜屋		
15:00	15:00～15:45				15:00～15:45					↑適替わり担当 9日…田港 16日…志喜屋 23日…田港 30日…田港			
15:30	バタフライ② 伊藤				スイム トレーニング 伊藤								
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:00～19:45												
19:30	水中 ウォーキング 金城	19:30～20:15											
20:00	20:00～20:45	POWER 山城											
20:30	クロール 呼吸練習 金城												
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A40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。

11日(火)…メンテナンス休館日

1日(土) 2日(日) …年始休館日
 3日(月) …年始短縮営業【9:00～21:00】
 10日(月) …祝日短縮営業【9:00～21:00】