

ジスタスABLOうるま 2021年12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				10:00~10:45				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 バタフライ② 伊藤	10:15~11:00 太極拳 入門 古堅			10:30~11:15 バタフライ① 高橋				10:15~11:00 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			11:00~11:45	OXIGENO 末吉			11:00~11:45	11:15~11:45 クロール① みなで筋トレ 山城		
11:30	11:15~12:00 バタ足レッスン 伊藤	11:15~12:00 リフレッシュ ヨガ 山田			11:15~12:00 かんたん 燃焼STEP 山川				11:30~12:00 背泳ぎ① 高橋				11:15~11:45 11:55~12:15 ストレッチボール山城			
12:00		12:15~13:00 ZUMBA			12:15~12:45 柔軟エクササイズ 田港				12:15~13:00 MEGADANZ 末吉				12:20~12:50 ウェーブストレッチ 志喜屋			
12:30		13:00~13:45 SUMIRE			13:00~13:45 ↑定員13名				13:00~13:30 ワンポイント レッスン 12:00~12:20 12:20~12:40 12:40~13:00				13:00~13:45 ベーシック アクア 島袋	13:00~13:45		
13:00	13:00~13:45 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		13:00~13:45 ベーシック アクア 與那城				13:15~14:00 筋膜リリース 田港				13:15~14:00 アクティブ ヨガ 並里			
14:00	14:00~14:45	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ 神里			14:00~14:45 FIGHT DO 志喜屋				14:00~14:45				14:00~14:45	13:55~14:40 柔軟エクササイズ 田港		
14:30	14:00~14:45 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 クロール① 伊藤				14:00~14:50 ゴルフスクール 有料 登録制				14:15~15:00 平泳ぎ① 運天	14:00~14:50 ゴルフスクール 有料 登録制	14:50~15:20 ↑定員13名	
15:00	15:00~15:45				15:00~15:45 かんたん 燃焼エアロ 与那城				15:00~15:45				15:00~15:45	15:00~15:45 マンツーマン レッスン (要予約) 伊藤	14:50~15:20 バランスEX 運天	
15:30	15:00~15:45 背泳ぎ① 運天				15:00~15:45 クロール 呼吸練習 伊藤				15:00~15:45				15:00~15:45	中級 クロール 伊藤	15:30~16:00 みんなで筋トレ 運天	
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	19:00~19:45				19:00~19:45 みんなで筋トレ in プール 春山				19:00~19:45				19:00~19:45	19:00~19:45 初心者・初級 志喜屋		
19:30	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		19:30~20:15 SUMIRE				19:00~19:50 ゴルフスクール 有料 登録制				19:30~20:15 初心者 レッスン 19:00~19:20 19:30~19:50	19:30~20:15 上級 クロール 伊藤	19:30~20:15 志喜屋	
20:00	20:00~20:45				20:00~20:45 ZUMBA				20:00~20:45				20:00~20:45	20:00~20:45 MEGADANZ 末吉		
20:30	20:00~20:45 平泳ぎ①② 運天	20:30~21:15 RM 末吉			20:25~20:40 クロール① 呼吸練習 春山				20:30~21:00				20:30~21:15	20:30~21:15 背泳ぎ① 伊藤	20:30~21:15 UBOUND 田港	
21:00					20:45~21:15 HIIT BOX 志喜屋				21:00~21:45							
21:30					21:00~21:45 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

NEW



ジスタスABLOうるま 2021年12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。
10:00	10:00～10:45 クロール				10:00～10:45 クロール①								↓各定員2名 ワンポイントレッスン 10:00～10:20 10:20～10:40 10:40～11:00
10:30	呼吸練習 高橋	10:45～11:15			春山	10:30～11:15				10:30～11:30			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下さい。
11:00	11:00～11:45	みんなで筋トレ 相良			11:00～11:45 OXIGENO 末吉				11:00～11:45	気功太極拳 & 功夫扇・剣古堅			プライベートゴルフレッスン 11:00～予約制 有料
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 春山	11:30～12:15			水中ウォーキング & ウェブストレッチ 饒波・志喜屋				↑定員1名
12:00		12:15～13:00							12:00～12:45				プールの泳法レッスンは、参加人数により2コース使用させていただく場合がございます。予めご了承下さい。
12:30		ZUMBA gold				12:30～13:15			初心者・初級	12:15～12:45			のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。
13:00	13:00～13:45	KU-N I			13:00～13:45	ZUMBA 仲村			郁弥	X55 志喜屋			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。
13:30	水中 ウォーキング 伊藤	13:15～14:00 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			背泳ぎ①②	FIGHT DO 志喜屋			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く場合がございます。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) X55 (ステップ台、ダンベル使用)
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	POWER 山城			運天	13:45～14:15			↑各定員2名
14:30	背泳ぎ② 伊藤				ワンポイント レッスン 14:00～14:20 14:20～14:40 14:40～15:00	14:30～14:50 ストレッチボール山城			平泳ぎ①②	UBUOND 志喜屋			
15:00	15:00～15:45				↑担当: 濱本				運天	↑適替わり担当 5日…志喜屋 12日…田港 19日…田港 26日…志喜屋			
15:30	バタフライ② 伊藤				15:00～15:45								ゴルフスクール 15:00～15:50 有料 登録制
16:00					スィム トレーニング 伊藤								ゴルフスクール 16:00～16:50 有料 登録制
16:30									16:00～17:00 ラウンド チャレンジ 定員3名 山田				※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) 初めての方の為にレッスン (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 (申込は25日より) 週に1回 全8回 全8回コース 受講費用22,000円
17:00													
17:30													
18:00					↓各定員2名								
18:30					ワンポイント レッスン 18:00～18:20 18:20～18:40 18:40～19:00								
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			ワンポイント レッスン 19:00～19:20 19:20～19:40 19:40～20:00								
20:30	クロール 呼吸練習 金城				↑担当: 濱本								
21:00					20:30～21:00 ウエストシェイプ 運天								
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。

13日(月)…メンテナンス休館日

30日(木)…年末短縮営業日【9:00～21:00】
レッスンプログラムに変更がございます。

31日(金)…年末休館日