

ジスタスABLOうるま 2021年7月13日～ 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			
10:30	10:30~11:15	10:30~11:00			背泳ぎ②	10:15~11:00					10:30~11:15		背泳ぎ①	10:15~11:00		
11:00	上級 クロール 伊藤	🍀カラダ活性 ストレッチ 田港			伊藤	🍀 太極拳 入門 古堅					OXIGENO 未吉		運天	🍀 リフレッシュ ヨガ 須藤		
11:30		11:15~12:00			11:00~11:45	11:15~12:00			11:00~11:45		11:30~12:00		11:00~11:45	11:15~11:45		
12:00		リフレッシュ ヨガ 山田			🍀 伊藤	🍀 かんたん 燃焼STEP 山川			平泳ぎ①	🍀 高橋	MEGADANZ 未吉		背泳ぎ②	🍀 みんなで筋トレ 山城		
12:30		12:15~13:00				12:15~12:45			12:00~12:30	12:00~12:45	12:15~13:00		運天	11:55~12:15		
13:00	13:00~13:45	SUMIRE			13:00~13:45	🍀 柔軟エクササイズ 田港			12:30~13:00	平泳ぎ②	🍀 かんたん 燃焼エアロ			🍀 ストレッチボール山城	12:20~12:50	
13:30	水中 ウォーキング 🍀 山城	13:15~13:45	13:15~14:00		↑定員13名	13:00~13:30	13:00~13:30		ワンポイントレッスン	🍀 高橋	🍀 並里		13:00~13:45	13:00~13:45		
14:00	14:00~14:45	UBOUND 田港	🍀 身体 スッキリヨガ 神里		ベーシック アクア 🍀 與那城	筋膜リリース 田港	↑各定員4名		ワンポイントレッスン		13:15~14:00		ベーシック アクア 🍀 島袋	🍀 健康 ヨガ 内間		
14:30	平泳ぎ (初心者) 運天	14:15~15:00			14:00~14:45	FIGHT DO 喜友名	担当: 與那原		14:00~14:30	14:00~14:45	🍀 並里		14:00~14:30	14:00~14:45	13:55~14:40	
15:00	15:00~15:45	🍀 かんたん 燃焼エアロ 神里			🍀 伊藤	14:30~15:15	担当: 與那原		14:30~15:00	🍀 初心者 (水慣れ) 饒波	14:15~15:00		ワンポイントレッスン	🍀 個人メドレーを マスターしよう 田港	🍀 柔軟エクササイズ 田港	
15:30	背泳ぎ① 運天				15:00~15:45	🍀 かんたん 燃焼エアロ 与那城	↑各定員4名		15:00~15:45	🍀 初級 饒波	🍀 キャンプ 本村		ワンポイントレッスン	伊藤	↑定員13名	14:50~15:20
16:00					🍀 伊藤		↑各定員4名		担当: 與那原				↑各定員4名			14:50~15:20
16:30							↓各定員4名		16:00~16:30				担当: 與那原			15:30~16:00
17:00							↑各定員4名		ワンポイントレッスン				16:00~16:30			15:30~16:00
17:30							↓各定員4名		16:30~17:00				ワンポイントレッスン			🍀 スイム筋トレ 伊藤
18:00					担当: 與那原		↑各定員4名		ワンポイントレッスン				16:30~17:00			
18:30					18:00~18:30		↓各定員13名		ワンポイントレッスン				ワンポイントレッスン			
19:00	19:00~19:45				18:30~19:00		18:45~19:15		18:30~19:00				ワンポイントレッスン			
19:30	平泳ぎ② 運天	19:30~20:15	19:30~20:30		ワンポイントレッスン				19:00~19:20	19:00~19:45	🍀 ストレッチボール山城		19:00~19:20	19:00~19:20	19:00~19:45	
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		🍀 伊藤	19:30~20:15			19:00~19:20	🍀 初心者・初級 饒波・金城	19:30~20:15		19:00~19:20	🍀 初心者レッスン 志喜屋	🍀 上級 クロール 伊藤	
20:30	🍀 クロール 呼吸練習 運天・郁弥	20:30~21:15			20:00~20:45	🍀 SUMIRE	↑各定員2名		19:30~19:50	🍀 初心者レッスン 伊藤	🍀 初學者レッスン 伊藤		19:30~19:50	🍀 上級 クロール 伊藤	20:00~20:45	
21:00		FIGHT DO 喜友名			🍀 春山	20:30~21:15			20:00~20:45	🍀 背泳ぎ① 饒波	MEGADANZ 未吉		↑各定員2名	🍀 中級 クロール 伊藤	UBOUND 田港	
21:30											OXIGENO 未吉				FIGHT DO 志喜屋	
22:00																

ジスタスABLOうるま 2021年7月13日～ 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				10:00～10:45								
10:30	クロール① 高橋				クロール① 春山								担当：與那原 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	11:00～11:30			11:00～11:45	OXIGENO 末吉							
11:30	クロール 呼吸練習 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							ワンポイントレッスン 11:30～12:00 ワンポイントレッスン
12:00		らくゆるメソッド 末吉				RMX 末吉							
12:30		12:30～13:00				12:30～13:15							担当：與那原 ワンポイントレッスン 13:00～14:00
13:00	13:00～13:45	ZUMBA 末吉 gold			13:00～13:45	メガダンス or ZUMBA 仲村	←隔週レッスン 17日…ZUMBA 24日…メガダンス 31日…ZUMBA						
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			13:30～14:15	パタフライ② 伊藤							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。
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							
14:30	14:30				14:30～14:50	背泳ぎ② 伊藤							担当：與那原 プライベート ゴルフレッスン 有料
15:00	15:00～15:45				15:00～15:45	スвим トレーニング 伊藤							
15:30	15:30				15:30～16:15	ストレッチボール山城							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)
16:00	16:00				16:00～16:30								
16:30	16:30				16:30～17:00								※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4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
17:00	17:00				17:00								
17:30	17:30				17:30								7月12日(月)…メンテナンス休館日 7月22日(木) 23日(金)…祝日営業日 レッスンスケジュール変更有り。掲示・告知をご覧ください。
18:00	18:00				18:00								
18:30	18:30				18:30								
19:00	19:00～19:45				19:00								
19:30	19:30				19:30～20:15								
20:00	20:00～20:45				20:00								
20:30	20:30				20:30～21:00								
21:00	21:00				21:00								
21:30	21:30				21:30								
22:00	22:00				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頂きます。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。