

ジスタスABLOうるま 2026年2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
9:00																
9:30					9:30~9:50 カラダ活性ストレッチ仲地											
10:00	10:00~10:45 初心者・初級 小瀬	10:00~10:30 初心者エアロ 仲地			10:00~10:45 中級 クロール 伊藤	10:00~11:00 太極拳 入門 古堅	10:00~16:00									
10:30																
11:00	11:00~11:45 クロール① 呼吸練習 小瀬	リフレッシュ ヨガ 山田			11:00~11:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）	11:00~11:45 平泳ぎ③ 伊藤	11:15~11:45 ユニバーサルヨガ EARTH 志喜屋									
11:30																
12:00																
12:30																
13:00																
13:30																
14:00																
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	19:00~19:45 水中 ウォーキング 饒波	ピラティス 宮城悦子			19:00~19:45 初心者レッスン 19:00~19:20 19:30~19:50	19:00~19:45 背泳ぎ 小瀬	19:30~20:30									
19:30																
20:00	20:00~20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00~21:00 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			20:00~20:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）	20:00~20:45 平泳ぎ 小瀬										
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

フリーストレッチャタイム

↓各定員2名

ワンポイント
レッスン
12:00~12:20
12:20~12:40
12:40~13:00

13:00~13:50
シミュレーター
個人利用
有料（要予約）

14:00~14:45
担当：與那原
初心者・初級
クロール①
小瀬

15:00~15:44
Eri
クロール
呼吸練習
小瀬

16:00~16:50
ゴルフスクール
週1回
全8回
32,000円

17:00~18:00
キッズダンス
フリースタイル
基礎 KENTA

18:00~19:00
キッズダンス
フリースタイル
初級

19:00~19:50
ゴルフスクール
週1回
全8回
32,000円

19:00~19:45
アクア
島袋
並里

14:30~15:30
シェイプ
ブーティー
キャンプ
本村

15:00~15:20
水中
ウォーキング
小瀬

15:20~15:40
ワンポイント
レッスン
15:00~15:20
15:20~15:40
15:40~16:00

16:00~16:50
プライベート
ゴルフレッスン
有料
1回50分

16:00~18:30
キッズ
スイミング

18:15~19:15
リラックス
ヨガ

19:30~20:15
津堅

20:00~20:45
FIGHT DO
志喜屋

20:30~21:15
KIMAX
志喜屋

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

11:00~11:50
シミュレーター
個人利用
有料（要予約）

12:15~13:00
コンディショニング
ストレッチ
仲地

13:15~13:45
ベースック
アクア
島袋

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:15~11:15
リフレッシュ
ヨガ

11:30~12:00
須藤

12:15~13:00
青竹ふみ
仲地

13:15~13:45
X55 志喜屋

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~22:00
11:00~11:50
シミュレーター
個人利用
有料（要予約）

12:15~13:00
コンディショニング
ストレッチ
仲地

13:15~13:45
ベースック
アクア
島袋

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:15~11:15
リフレッシュ
ヨガ

11:30~12:00
須藤

12:15~13:00
青竹ふみ
仲地

13:15~13:45
X55 志喜屋

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:15~11:15
リフレッシュ
ヨガ

11:30~12:00
須藤

12:15~13:00
青竹ふみ
仲地

13:15~13:45
X55 志喜屋

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14:40~15:10
15:20~15:50
各定員2名
担当：三浦

10:00~10:45
平泳ぎ②
伊藤

11:00~11:45
個人メドレーを
マスターしよう
伊藤

12:15~13:00
かんたん
燃焼エアロ
並里

14:00~15:50
お悩み解消
レッスン
14:00~14:30
14

ジスタスABLOうるま 2026年2月 レッスンスケジュール TEL: 098-923-3777