

















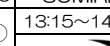


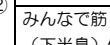









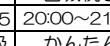
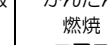


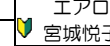























ジスタスABLOうるま 2026年2月 レッスンスケジュール TEL：098-923-3777

	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			フリーストレッチタイム														
9:30		9:30～9:50  カラダ活性ストレッチ 仲地									9:45～10:45						
10:00	10:00～10:45	10:00～10:30			10:00～10:45	10:00～11:00	10:00～16:00		10:00～10:45	リフレッシュ ヨガ				10:00～10:45		10:00～22:00	
10:30	初心者・初級  小濱	初心者エアロ  仲地 10:45～11:45			中級 クロール 伊藤	太極拳 入門  古堅			高橋	 山田				平泳ぎ② 伊藤	10:15～11:15 リフレッシュ ヨガ		
11:00	11:00～11:45	リフレッシュ ヨガ			11:00～11:50	11:00～11:45			11:00～11:45	11:00～12:00				11:00～11:45	 須藤		11:00～11:50
11:30	クロール① 呼吸練習  小濱	 山田			シミュレーター 個人利用 有料（要予約）	平泳ぎ③ 伊藤	11:15～11:45 ユニバーサルヨガ EARTH 志喜屋 		↓各定員2名	バタフライ② 高橋				個人メドレーを マスターしよう 伊藤	11:30～12:00  青竹ふみ 仲地		シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
12:00		12:00～13:00			12:00～12:50		12:00～12:30  志喜屋		ワンポイント レッスン 12:00～12:20 12:20～12:40 12:40～13:00		 KU-N I				12:15～13:00 かんたん 燃焼エアロ 仲地 		
12:30					シミュレーター 個人利用 有料（要予約）		12:45～13:45		13:00～13:50	13:00～13:45	 並里			13:00～13:45	ベーシック アクア  島袋	13:15～13:45  志喜屋	
13:00	13:00～13:45	SUMIRE				13:00～13:45	 サルセッション nae		シミュレーター 個人利用 有料（要予約） 担当：與那原	背泳ぎ① 高橋	13:15～14:15 アクティブ ヨガ  並里			14:00～14:45	水中 ウォーキング  小濱		14:00～15:00
13:30	バタフライ① 伊藤	 志喜屋				14:00～14:45	14:00～15:00		初心者レッスン 14:00～14:20 14:30～14:50	背泳ぎ② 高橋	14:30～15:30 シェイプ ブーティー キャンプ 本村			↓担当：與那原	ワンポイント レッスン 15:00～15:20 15:20～15:40 15:40～16:00		14:00～15:50
14:00	14:00～14:45	14:15～14:45				初心者・初級 クロール①  小濱	ピラティス  Eri										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
14:30	バタフライ② 伊藤	みんなで筋トレ （下半身）仲地 				15:00～15:44											
15:00		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地 				クロール 呼吸練習  小濱											
15:30																	
16:00									16:00～16:50								
16:30									ゴルフスクール 週1回 全8回								
17:00							17:00～18:00	17:00～18:00	32,000円								
17:30							キッズダンス フリースタイル 基礎 KENTA	キッズダンス 入門 mickEy	↑担当：與那原								
18:00						18:00～19:00	18:00～19:00	ワンポイント レッスン 18:00～18:20 18:20～18:40 18:40～19:00									
18:30						キッズダンス フリースタイル 初級	キッズダンス ジャズダンス 初級										
19:00	19:00～19:45	18:45～19:45			担当：與那原	19:00～19:45		19:00～19:50	19:00～19:45	19:15～20:15			19:00～19:50				
19:30	水中 ウォーキング  饒波	ピラティス  宮城悦子			初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50	背泳ぎ 小濱		ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円	アクア コンディショニング  長嶺				ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円				
20:00	20:00～20:45	20:00～21:00			20:00～20:50	20:00～20:45		↑担当：與那原		仲本			20:00～20:45	 志喜屋			
20:30	初心者・初級 クロール①  饒波	かんたん 燃焼 エアロ  宮城悦子			シミュレーター 個人利用 有料（要予約）	平泳ぎ 小濱				20:30～21:30			中級 クロール 小濱	20:30～21:15  志喜屋			
21:00						 志喜屋				ピラティス  R I R I							
21:30																	
22:00																	

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

	金曜日				土曜日				日曜日				
	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	
9:00					9:00~11:30								月曜日～土曜日が祝日に当たる場合は、 レッスンに変更が出る場合がございますので、 予めご了承ください。 (詳しくは別掲示にてご確認ください。)
9:30													
10:00	10:00~10:45					10:15~11:00		 ベーシック アプローチ 小長谷 10:00~10:30 10:30~11:00			10:00~21:00	↓各定員2名	○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。 ○プールでのアクアピクスのレッスンは、運動の特 性上、プールの構造上の理由からコース割りが特殊 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く場合がございます。 予めご了承ください。
10:30	背泳ぎ① 小濱	10:15~10:45 みんなで筋トレ 我謝			キッズ スイミング					10:30~11:30		ワンポイント レッスン 10:00~10:20 10:20~10:40 10:40~11:00	
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45				11:15~12:15	11:15~12:15	ワンポイント レッスン 11:00~11:20 11:20~11:40 11:40~12:00		気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅		↑担当：與那原	○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く場合がございます。 予めご了承ください。
11:30	背泳ぎ② 小濱	 末吉				 キッズダンス ジャズ 基礎 mickEy							
12:00		12:00~12:45							隔週レッスン⇒ 1日 X55 8日 UBOUND 15日 X55 22日 UBOUND	12:00~12:30			 のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。
12:30		かんたん 燃焼エアロ 仲地								UBOUND or X55 志喜屋			
13:00	13:00~13:45	13:00~13:45		↓各定員2名	13:00~13:45			↓各定員2名		12:45~13:30		↓各定員2名	 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	平泳ぎ① 伊藤	 カーディオ 志喜屋		 初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50	水中 ウォーキング 伊藤	13:30~14:30		 初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50		 志喜屋		 初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50	
14:00	14:00~14:45	14:00~14:45			14:00~14:45	ピラティス		↑担当：小長谷		13:45~14:30		↑担当：與那原	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) KIMAX (サンドバッグ、グローブ使用)
14:30	平泳ぎ② 伊藤	かんたん 燃焼STEP 仲地		ワンポイント レッスン 14:00~14:20 14:20~14:40 14:40~15:00	中級 クロール 小濱	 Eri 14:45~15:45		ワンポイント レッスン 14:00~14:20 14:20~14:40 14:40~15:00		 志喜屋	14:45~15:45	↓各定員2名	
15:00	15:00~15:45	15:00~15:30		↑担当：濱本	15:00~15:45	ボディ シェイプ		↑担当：與那原					※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) 初めての方の為のレッスン (クラブレンタル無料) ●お悩み解消レッスン (定員2名) ●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32,000円 (税込) ●シミュレーター個人利用 (要予約) ※指導は行いません。 会員様：50分 1,100円 (税込) 1打席で2名様までご利用可。
15:30	水中 ウォーキング 伊藤	コンディショニング ストレッチ 仲地			上級 クロール 小濱	 宮城悦子				ヨガ 堀江			
16:00								16:00~16:50					 お子様向けのキッズダンス♪ お子様、お孫様の習いごとにかがですか？ 火曜日17:00～【3歳～小学2年生】 火曜日18:00～【小学3年生～中学3年生】 土曜日11:15～ジャズ基礎【小学1年生～】 ジャズダンス…mickEy先生 フリースタイル…KENTA先生
16:30								シミュレーター 個人利用 有料 (要予約)					
17:00								17:00~17:50					休館日・短縮営業のお知らせ
17:30								ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円					
18:00				↓各定員2名				↑担当：與那原					2月11日 (水) 23日 (月) …祝日短縮営業日 9:00~22:00 レッスン変更の場合がございます。 館内掲示またはHPをご確認ください。
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													2月9日 (月) 24日 (火) メンテナンス休館日
19:30		19:30~20:15		ワンポイント レッスン 19:00~19:20 19:20~19:40 19:40~20:00									
20:00		 志喜屋		↑担当：濱本									
20:30		20:30~21:30											
21:00													
21:30		吉本											
22:00													

ジスタス公式インスタグラムはこちらの二次元コードからご覧になれます⇒⇒⇒
最新情報や、トレーニングジム、スタジオ、プール、ゴルフ等々！
イベントやスタッフに関するあれこれもUPしています♪