

ジスタスABLOうるま 2026年3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。)
	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								○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。 ♡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いただきます。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) KIMAX (サンドバッグ、グローブ使用) ※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。
9:30													
10:00	10:00~10:45				キッズスイミング						10:00~21:00	↓各定員2名	
10:30	背泳ぎ① 小濱	10:15~10:45 みんなで筋トレ 我謝				OXIGENO 未吉						10:30~11:30 気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅	
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45											
11:30	背泳ぎ② 小濱	OXIGENO 未吉				キッズダンス ジャズ基礎 mickEy	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				
12:00		12:00~12:45									12:00~12:30		
12:30		かんたん 燃焼エアロ 仲地									UBOUND or X55 志喜屋	↓各定員2名	
13:00	13:00~13:45	13:00~13:45		↓各定員2名	13:00~13:45								
13:30	平泳ぎ① 伊藤	POWER 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			♡ 初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50			FIGHT DO 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								
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			↑担当: 小長谷			KIMAX 志喜屋	↑担当: 與那原	
15:00	15:00~15:45	15:00~15:30			15:00~15:45							↓各定員2名	
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		↑担当: 濱本	上級 クロール 小濱			↑担当: 與那原			ヨガ 堀江	ワンポイント レッスン 15:00~15:20 15:20~15:40 15:40~16:00	
16:00													
16:30													
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													
19:30		19:30~20:15											
20:00		POWER 志喜屋		ワンポイント レッスン 19:00~19:20 19:20~19:40 19:40~20:00									
20:30		20:30~21:30		↑担当: 濱本									
21:00		STRONG NATION											
21:30		吉本											
22:00													

フリーストレッチタイム

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♪





お子様向けのキッズダンス
 お子様、お孫様の習いごとはいかがですか？
 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

休館日・短縮営業のお知らせ

3月20日(金) …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。

3月9日(月) 23日(月)
 メンテナンス休館日