



ジスタスABLOうるま 2025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

	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							
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 伊藤	10:15~10:45 みんなで筋トレ 我謝				OXIGENO 未吉		アプローチ 小長谷 10:00~10:30 10:30~11:00			10:30~11:30 気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅	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 キッズダンス ジャズ 基礎 mickEy	ワンポイント レッスン 11:00~11:20 11:20~11:40 11:40~12:00				↑担当: 與那原
11:30	背泳ぎ② 伊藤	OXIGENO 未吉										
12:00		12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ 仲地										
12:30									隔週レッスン→ 7日 X55 14日 UBOUND 21日 X55 28日 UBOUND		12:00~12:30 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 水中 ウォーキング 伊藤	POWER 山城						
13:30	平泳ぎ① 小濱	POWER カーディオ 志喜屋		初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50								↑各定員2名
14:00	14:00~14:45	14:00~14:45			14:00~14:45 ピラティス							
14:30	平泳ぎ② 小濱	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		↑各定員2名					
15:00	15:00~15:45	15:00~15:30		↑担当: 濱本	15:00~15:45 ポティ シェイプ 宮城悦子							
15:30	水中 ウォーキング 町田	コンディショニング ストレッチ 仲地			上級 クロール 小濱			ワンポイント レッスン 14:00~14:20 14:20~14:40 14:40~15:00				↑担当: 與那原
16:00												
16:30								16:00~16:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)				
17:00								17:00~17:50 ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円				
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 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		20:30~21:30		↑担当: 濱本								
21:00		STRONG NATION										
21:30		吉本										
22:00												

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、予めご了承下さい。(詳しくは別掲示にてご確認ください。)

○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。  
UBOUND (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)

**ゴルフレッスンについて**  
※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)  
16:00~16:50 初めての方のためのレッスン (クラブレンタル無料)  
プライベート ●お悩み解消レッスン (定員2名)  
ゴルフレッスン ●有料ゴルフスクール (定員1名)  
登録制 週に1回 全8回  
1回50分 全8回コース 受講費用32,000円 (税込)  
↑担当: 與那原 ●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。

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**  
12月30日(火) 短縮営業【9:00~18:00】  
12月31日(水)~1月3日(土) …年末年始休館日

12月8日(月) 22日(月)  
メンテナンス休館日

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いただけます⇒⇒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♪

