

ジスタスABLOうるま 2026年1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		
9:00					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。 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31日(水)~1月3日(土)…年末年始休館日 1月12日(月)祝日短縮営業【9:00~22:00】 1月26日(月)メンテナンス休館日	
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			♡ベーシックアブローチ 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 ↑担当: 與那原		
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45							ワンポイントレッスン 11:00~11:20 11:20~11:40 11:40~12:00					
11:30	背泳ぎ② 小濱	OXIGENO 未吉				キッズダンス ジャズ基礎 mickEy								
12:00		12:00~12:45				※前列抽選制 未吉								
12:30		かんたん 燃焼エアロ 仲地							隔週レッスン→ 4日 X55 11日 UBOUND 18日 X55 25日 UBOUND	12:00~12:30 UBOUND or X55 志喜屋 12:45~13:30 FIGHT DO 志喜屋 13:45~14:30 KIMAX 志喜屋 14:45~15:45 ヨガ 堀江		↓各定員2名		
13:00	13:00~13:45	13:00~13:45		↓各定員2名	13:00~13:45									↓各定員2名
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					♡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				↑担当: 小長谷					↑担当: 與那原
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				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
15:00	15:00~15:45	15:00~15:30			15:00~15:45									↑担当: 與那原
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
16:00									16:00~16:50 シミュレーター 個人利用 有料 (要予約)					
16:30									17:00~17:50 ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円					
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		ワンポイント レッスン 19:00~19:20 19:20~19:40 19:40~20:00										
20:00		POWER 志喜屋												
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♪

