

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ
9:00													
30					9:15~10:45								
10:00					さわやか 体操 (有料)								
30	10:00~10:45			10:00~10:45		10:00~11:00	10:00~10:45	10:00~11:00		10:00~10:45	10:00~11:00		
11:00	上級クロール ★★★★★ 大城拓	10:15~11:00 美☆骨盤 ストレッチ (女性専用) ★末吉		10:00~10:45 初心者・初級 ★ 大城拓	仲村	10:00~11:00 沖ヨガ・ ★★★★ 瀬長	10:00~10:45 平泳ぎ① ★★ 東江	10:00~11:00 健康ヨガ・ ★★ 内間		10:00~10:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	10:00~11:00 コア コンディション ★★★★ SUMIRE		
30	11:00~11:45 個人メドレー ★★★★★ 大城拓	11:15~11:45 みんなで筋トレ (初級)★★仲西		11:00~11:45 背泳ぎ① ★★ 大城拓		11:15~12:00 やさしい ピラティス ★★★ 宇井	11:00~11:45 平泳ぎ② ★★★★ 東江・大城拓	11:15~11:45 オキシジェノ ★★★★末吉		11:00~11:45 クロール① ★★ 大城拓	11:15~11:45 かんたん燃焼エアロ ★★★★SUMIRE		
12:00		12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子		12:00~12:45 背泳ぎ② ★★★★ 大城愛	12:00~13:00 RITMOS ★★★★ 末吉	12:15~12:35 ストレッチボール伊地	12:00~12:45 バタフライ② ★★★★ 駒崎	12:00~13:00 ZUMBA® ★★★★★ SUMIRE	12:00~13:00 ピラティス ★★★ 山中	12:00~12:45 クロール呼吸 ★★★★ 大城拓	12:00~12:45 ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni		
30	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★ 大城愛	13:00~14:00 SALSATION® ★★★★ MIZUKI	13:00~14:00 ピラティス・ ★★★★ 宮城悦子	13:00~13:45 膝痛 水中運動 ★ 大城愛	13:15~14:15 たのしく STEP ★★★★ 宮城悦子	13:15~13:45 美らサーキット ★★★★ 末吉	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★ 宜保	13:15~14:15 フラダンス ★ 飯田	13:45~14:15 とことん脚トレ ★★★★伊地	13:00~13:45 腰痛 水中運動 ★ 宜保	13:15~13:45 ReeJam ★★★★ Ku-ni	13:15~13:45 レッグ コンディショニング ★ 伊地	
14:00	14:00~14:45 平泳ぎ① ★★ 大城愛	14:15~15:15 Latin Dance Fitness ★★★ RIRI		14:00~14:45 ベーシック アクア45 ★★★★ 宮城(美)	14:30~15:30 楊式太極拳 入門編 ★★★★ 古堅	13:50~14:20 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉	14:00~14:45 背泳ぎ② ★★★★ 駒崎	14:30~15:30 バーレスク・ ★★★ RIRI	14:30~15:30 沖ヨガ・ ★★★★ 瀬長	14:00~14:45 バタフライ① ★★ 仲西(太)	14:00~15:00 SALSATION® ★★★★ Nae	14:00~15:00 リラックス ヨガ ★★★ 津堅	
30	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★★ 大城愛	15:30~16:00 MEGADANZ ★★ 末吉		15:00~15:45 クロール呼吸 ★★★★ 仲西(太)			15:00~15:45 個人メドレー ★★★★★ 駒崎			15:00~15:45 バタフライ② ★★★★ 仲西(太)	15:15~16:15 ジャズダンス ★★★★ mickEy		
16:00				16:00~16:45 中級クロール ★★★★ 仲西(太)									16:00~16:45 ベーシック スイング 演奏本
30													
17:00								17:00~19:00 キッズダンス フリースタイルⅠ (有料) KENTA	17:00~18:00 キッズダンス 入門 (有料) mickEy		17:15~19:00 キッズダンス JAZZ Ⅰ (有料) mickEy		17:00~17:45 ベーシック スイング 演奏本
30								19:00~19:45 キッズダンス フリースタイルⅡ (有料) KENTA					18:00~18:45 ベーシック スイング 演奏本
18:00								19:15~20:15 ZUMBA® ★★★★★ Ku-ni					19:00~19:45 ベーシック スイング 演奏本
30								20:30~21:00 FITHOP ★★★★★末吉					
19:00	19:00~19:45 初心者・初級 ★ 大城拓・小野	19:30~20:00 ラディカルパワー ★★★★★志喜屋		19:00~19:45 水中 ウォーキング ★ 仲西(太)	19:15~20:00 ZUMBA GOLD ★★★ chieko	19:30~20:30 ピラティス・ ★★★★ 宮城悦子				19:00~19:45 クロール① ★★ 大城愛	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★★SUMIRE		
20:00	20:00~20:45 背泳ぎ① ★★ 大城拓・小野	20:15~20:45 ユーバウンド ★★★★★志喜屋		20:00~20:45 背泳ぎ② ★★★★ 高里	20:15~21:15 ZUMBA® ★★★★★ chieko					20:00~20:45 クロール呼吸 ★★★★ 大城愛	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI		
21:00													
30													
22:00													
30													

→ マークのレッスンは入室順抽選・
曲間前後入れ替え制
(開始10分前スタジオ前にて抽選)

→ マークのレッスンは入室順抽選・
曲間前後入れ替え制
(開始10分前スタジオ前にて抽選) 詳細は掲示確認

第1水曜日
1日は休講
です

FITHOPとは
HipHopと有酸素運動・
筋トレを組み合わせた
韓国発祥のダンスフィット
ネスプログラムです

中庭にて18:50集合、現地解散で行います。体験ご希望は要予約※雨天時施設内ランニングトラックにて。

← 抽選無し
前後入れ替えのみ

ジスタス浦添

7月

営業時間 月～金 9:00～23:00 土・日/祝 9:00～22:00

	金曜日			土曜日				日曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00										
30										
10:00		9:45～10:45							9:30～11:00	
30	10:00～10:45 バタフライ① ★★ 屋良	ピラティス・ ★★★ MIZUKI							キッズダンス JAZZ II (有料) mickEy	
11:00	11:00～11:45 バタフライ② ★★★ 屋良	11:00～12:00 たのしく エアロ ★★★ 並里	11:00～11:30 とことん腹筋 ★★★宮城	11:00～11:45 背泳ぎ② ★★★ 大城愛	10:30～11:30 シェイプブーティ キャンプ ★★★★ 本村			11:00～11:45 スイムトレーニング ★★★★★ 東江・小野		
30					11:45～12:45 膝痛の為の ストレッチ ★★ 翁長			12:00～12:45 平泳ぎ① ★★ 東江		
12:00	12:00～12:45 2キックロール ★★★★ 駒崎	12:15～13:15 健康ヨガ・ ★★ 内間			13:00～14:00 ZUMBA® ★★★★ Eri			13:00～13:45 平泳ぎ② ★★★★ 東江・大城拓・小野		
30					14:00～14:45 クロール① ★★ 大城愛			14:00～14:45 上級クロール ★★★★ 大城拓・小野		
14:00	13:30～14:15 ベーシック アクア45 ★★★★ 山田	13:30～14:30 かんたん燃焼 STEP ★★ 翁長	13:30～14:00 とことん腹筋 ★★★石川	14:15～15:15 リラックス ヨガ ★★ 津堅				14:45～15:15 みんなで筋トレ 初級★★玉城		
30	14:30～15:15 初心者・初級 ★ 駒崎		14:15～14:45 ストレッチボール ★★ ストレッチ仲西	15:00～15:45 クロール呼吸 ★★★ 大城愛				15:30～15:50 ストレッチボール玉城		
15:00	15:30～16:15 クロール① ★★ 駒崎							16:00～17:00 ボディシェイプ ★★★ 宮城悦子		
30										
17:00		17:00～19:00 キッズダンス フリースタイル I (有料) KENTA		17:00～17:45 セミパーソナル 予約制: 3名 國玉	17:30～18:30 RITMOS ★★★★ 末吉					
30		キッズダンス フリースタイル II (有料) KENTA		18:00～18:45 セミパーソナル 予約制: 3名 國玉	18:45～19:15 MEGADANZ ★★ 末吉					
19:00	19:00～19:45 バタフライ② ★★★ 東江	19:15～20:15 SALSATION® ★★★ Nae	19:30～20:15 オキシジェノ ★★末吉		19:30～20:30 SALSATION® ★★★ SATORU					
30	20:00～20:45 平泳ぎ② ★★★ 高里	20:30～21:15 ナチュラルヨガ ★★ Nae								
21:00	21:00～21:45 上級クロール ★★★★★ 東江									
30										
22:00										
30										

※スタジオレッスン 受講に関して

●一部レッスンは「抽選制での入室」及び「立ち位置入れ替え制」を行っています。
(開始10分前スタジオ前にて抽選) 詳細は掲示確認

●入室はレッスン開始20分前よりスタジオ前にて整列してお待ちください(荷物での順番取り禁止)

●レッスン終了後はマットを片付けスタジオ外の所定の場所に並んでお待ちください。
その他のレッスンも同様です。

●ご使用になりましたツールはスタジオ内に設置しているスプレーとトレジム入り口に置いてあるマイタールで拭き、トレジム入り口のカゴに入れて下さい

●レッスン開始10分以内で入室される場合は周りの方に配慮しスタジオ後方にてご参加下さい

●開始10分経過しての参加は安全面を考慮し参加をお控え下さいますようお願いいたします

●レッスン参加人数を定員40名とさせて頂きま
す(ツール数や整理券制のレッスンあり)

●レッスン参加される際、Tシャツの下に着
などの着用は衛生面を配慮しお控え下さい

●レッスン参加中の携帯電話はマナーモード
の設定をお願いいたします

★マナーを意識しお互いがワクワクした気持ち
でご参加頂ける様にご協力をお願いいたします

メンテナンス休館日

7月13日(月)

7月27日(月)

7月20日(月)

海の日

営業時間9時～22時

祝日プログラムの変更に
関しては館内掲示又は、
ホームページ・公式LINE
でご確認下さい。

プログラムを
用紙印刷で欲しい方は
フロントスタッフへ
お声かけ下さい。
但し9月から有料となります

ゴルフレッスンに関して
レッスンは先着10名様
とさせて頂きます。
フロントより、
チケットをお取り下さい。

●右のQRコードをカメラ
で読み取ります
プログラムや祝日レッスン・
店舗の情報をアップして
ます



◀◀◀
●7月のプログラムを
QRコードで読み取り
保存しましょう

ペーパーレスにご協力を
お願いします

