

	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	ゴルフ	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			定員10名	9:15~9:45 柔軟エクササイズ ★池田				
10:00	10:00~10:45 バタフライ① ★★ 大城愛	美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉 9:45~10:15 10:30~11:00 みんなで筋トレ (初級)★★仲西		10:00~10:45 ベーシック スイング 整 上原	10:00~10:45 平泳ぎ② ★★★ 大城拓	さわやか 体操 (有料) 仲村	10:00~11:00 沖ヨガ・ ★★★ 瀬長	10:00~10:45 初心者・初級 ★ 新城	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 コンディショニング ★★★ SUMIRE		
11:00	11:00~11:45 バタフライ② ★★★ 大城愛・大城拓	11:15~11:45 ビューティージスタス 池田	定員10名 整理券制	11:00~11:45 ベーシック スイング 整 上原	11:00~11:45 中級クロール ★★★ 大城愛		11:15~12:00 やさしい ピラティス ★★★ 宇井	11:00~11:45 クロール①& クロール呼吸 ★ 新城	11:15~11:45 オキシジェン ★★★末吉		11:00~11:45 平泳ぎ① ★★ 國玉	11:15~11:45 簡単燃焼エアロ ★★★末吉		
12:00		12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子			12:00~12:45 個人メドレー ★★★★★ 大城拓	12:00~13:00 RITMOS ★★★★★ 末吉	12:15~12:35 ストレッチボール池田	12:00~12:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎	12:00~13:00 ZUMBA® ★★★★★ SUMIRE	12:00~13:00 ピラティス ★★★ 山中	12:00~12:45 平泳ぎ② ★★★★ 國玉	12:00~12:45 ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni	定員10名 整理券制	
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★ 玉城	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 ★ 普久原	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 部位別筋トレ 下半身★★★伊地	13:00~13:45 腰痛 水中運動 ★ 宜保	13:00~13:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	13:15~13:45 ビューティージスタス 池田	
14:00	14:00~14:45 平泳ぎ① ★★ 仲西(太)	14:15~15:15 Latin Dance Fitness ★★ RIRI	14:15~14:45 部位別筋トレ #体幹★★★池田		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	
15:00	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 仲西(太)	15:30~16:00 MEGADANZ ★★ 末吉			15:00~15:45 初心者・初級 ★ 國玉	16:00~16:45 クロール① ★★ 國玉		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 ベーシック スイング 濱本
30														整 濱本
17:00														17:00~17:45 ベーシック スイング 濱本
30														整 濱本
18:00														18:00~18:45 ベーシック スイング 濱本
30														整 濱本
19:00	19:00~19:45 クロール① ★★ 仲西(太)	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 キッズダンス フリースタイルⅠ (有料) KENTA	19:15~20:15 ZUMBA® ★★★★★ Ku-ni	19:30~20:30 リラックス ヨガ ★★ 津堅	19:00~19:45 キッズダンス JAZZ Ⅰ (有料) mickEy	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★SUMIRE		
20:00	20:00~20:45 クロール呼吸 ★★★ 仲西(太)	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	19:00~20:00 ランニング レッスン 伊地	20:30~21:00 みんなて筋トレ (初級)★★玉城	20:30~21:00 みんなて筋トレ (初級)★★玉城	体幹・脚を鍛 えてキレキレ で踊ろう	20:00~20:45 上級クロール ★★★★★ 東江	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI		
21:00														
30														
22:00														
30														

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 ※雨天時は、施設内ランニングトラックにて

ジスタス浦添 5月 営業時間 月~金9:00~23:00 土・日/祝 9:00~22:00

金曜日

プール

4Fスタジオ

2Fスタジオ

ゴルフ

9:00

30

10:00

30

11:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

15:00

30

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

22:00

30

背泳ぎ①  
★★  
屋良

背泳ぎ②  
★★★★  
屋良

上級クロール  
★★★★★  
駒崎

ベーシック  
アクア45  
★★★★ 山田

2キック  
クロール  
駒崎

平泳ぎ②  
★★★★  
大城愛

中級クロール  
★★★★  
高里・東江

10:15~10:45  
みんなで筋トレ  
初級)★★仲西

11:00~12:00  
たのしく  
エアロ  
★★★★

12:15~13:15  
健康ヨガ・  
★★  
内間

13:30~14:30  
かんたん燃焼  
STEP  
★★

15:30~16:15

17:00~19:00  
キッズダンス  
フリースタイル I  
(有料)  
KENTA

19:30~20:30  
SALSATION®  
★★★  
Nae

11:00~11:30  
部位別筋トレ  
#体幹★★★★宮城  
11:45~12:15  
レッグ  
コンディショニング  
★伊地

13:30~14:00  
みんなで筋トレ  
初級)★★仲西  
14:15~14:35

18:00~18:45  
ベーシック  
スイング  
上原

19:00~19:45  
ベーシック  
スイング  
上原

19:30~20:15  
オキシジェン  
★★★  
末吉

【YouTube】でスタジオ  
レッスンを紹介しています

ダンスやヨガなど様々な  
レッスンが楽しめます。  
QRコードを読み取り動  
画をチェックしよう!!!

土曜日

プール

4Fスタジオ

2Fスタジオ

ゴルフ

9:00

30

10:00

30

11:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

15:00

30

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

22:00

30

クロール①  
★★  
大城愛

クロール呼吸  
★★★★  
大城愛

平泳ぎ①  
★★  
大城愛

平泳ぎ②  
★★★★  
大城愛

16:00~16:45  
中級クロール  
★★★★  
國玉

10:30~11:30  
シェイプブーティー  
キャンプ  
★★★★  
本村

11:45~12:45  
膝痛の為の  
ストレッチ  
★★★★  
翁長

13:00~14:00  
ZUMBA®□  
★★★★★  
Eri

14:15~15:15  
ヨ ガ  
★★  
堀江

17:30~18:30  
RITMOS・  
★★★★  
末吉

18:45~19:15  
MEGADANZ  
★★ 末吉

19:30~20:30  
SALSATION®  
★★★★  
SATORU

【BEAUTY XYSTUS】  
女性の為の筋トレ(30分)10名限定

月…11:15~  
木…13:15~  
※整理券はレッスン開始2時間前より  
トレジムカウンターにて配布

日曜日

プール

4Fスタジオ

2Fスタジオ

9:00

30

10:00

30

11:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

15:00

30

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

22:00

30

5/4,5/11  
のみ

スタート練習  
大会参加者限定  
大城拓

上級クロール  
★★★★★  
東江

背泳ぎ②  
★★★★  
大城拓

ベーシック  
スイング  
上原

ベーシック  
スイング  
上原

9:30~11:00  
キッズダンス  
JAZZ II  
(有料)

11:00~11:45

12:00~12:45

13:00~13:45  
バタフライ②  
★★★★  
大城拓

14:00~14:45

16:00~17:00  
ボディシェイブ  
★★★★  
宮城悦子

2階  
スタジオ  
に変更

14:45~15:15  
みんなで筋トレ  
初級)★★玉城

15:30~15:50  
ストレッチボール玉城

5月12日(月)  
・26日(月)  
メンテナンス  
休館日

5月3日(土)憲法記念日  
5月4日(日)みどりの日  
5月5日(月)こどもの日  
5月6日(火)振替休日

祝日・休館日の案内は  
HP・館内掲示でご確認下さい

※スタジオレッスン  
受講に関して

●入室はレッスン開始20分前よりスタジオ前  
に整列してお待ちください。

●マットなどをご自身分のみをご用意ください  
(4スタ:40枚、2スタ:40枚)

●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。

●レッスン中のマスク着用は任意です。

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

●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  
あるマイタオルで拭き、トレジム入り口の  
カゴに入れて下さい

●レッスン開始10分経過しての参加は  
安全面を考慮し、お控え下さいますよう  
お願いします。

●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  
ご参加ください。

●レッスン参加時の携帯電話はマナーモード  
の設定をお願いします。

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