

## ジスタス浦添 レッスンプログラム

2025年 5月 TEL:098-878-1122

	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															
10:00	10:00~10:45 美☆骨盤ストレッチ バタフライ① ★★★ 大城愛	9:45~10:15 女性専用★未吉			10:00~10:45 ベーシックスイング 上原	10:00~10:45 平泳ぎ② ★★★ 大城拓	9:15~10:45 さわやか体操(有料) 仲村				9:15~9:45 柔軟エクササイズ ★池田				
30	10:30~11:00 みんなで筋トレ (初級)★★仲西				11:00~11:45 中級クロール 上原	11:00~11:45 やさしいピラティス 大城愛	10:00~11:00 初心者・初級 ★ 新城	10:00~10:45 健康ヨガ・内間	10:00~11:00 ★★★ 宮城(美) SUMIRE	10:00~10:45 ベーシックアクア45 ★★★ SUMIRE	10:00~11:00 コアコンディション ★★★ SUMIRE				
11:00	11:15~11:45 バタフライ② ★★★★ 大城愛・大城拓 池田	11:15~11:45 ピューティージャズミン 大城愛	11:00~11:45 ★★★★ 宇井	11:15~12:00 クロール①&クロール呼吸 新城	11:15~12:00 オキシジェノ ★★★未吉	11:15~12:35 ストレッチボール池田	12:15~12:35 RITMOS	12:00~12:45 背泳ぎ① ★★★ 駒崎	12:00~12:45 ZUMBA® ★★★★★ SUMIRE	12:00~12:45 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	12:00~12:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	13:15~13:45 ピューティージャズミン 池田	
12:00	12:00~12:45 かんたん燃焼エアロ ★★★宮城悦子			12:00~13:00 個人メドレー ★★★★★ 大城拓	12:00~13:00 RITMOS	13:00~13:45 未吉	13:00~13:45 水中運動 ★ 普久原	13:15~14:15 背泳ぎ① ★★★ 駒崎	13:15~14:15 ZUMBA® ★★★★★ SUMIRE	13:15~14:15 ピラティス ★★★★★ 山中	13:00~13:45 平泳ぎ② ★★★ 國玉	13:00~13:45 ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni	13:00~13:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	13:15~13:45 ピューティージャズミン 池田	
13:00	13:00~13:45 水中ウォーキング ★ 玉城	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 ★★★★★ 未吉	13:15~13:45 水中運動 ★ オーキング ★ 宣保	13:15~14:15 フラダンス ★ 飯田	13:15~14:15 背泳ぎ② ★★★ 駒崎	13:15~14:15 ZUMBA® ★★★★★ SUMIRE	13:15~14:15 腰痛 水中運動 ★ 宣保	13:15~14:15 ReeJam ★★★ Ku-ni	13:15~13:45 ピューティージャズミン 池田	13:15~13:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	13:15~13:45 ピューティージャズミン 池田	
14:00	14:00~14:45 平泳ぎ① ★★★ 仲西(太)	14:15~15:15 Latin Dance Fitness	14:15~14:45 宮城悦子	14:00~14:45 ベーシックアクア45 ★★★ 宮城(美)	14:00~14:45 部位別筋トレ #体幹★★★池田	14:30~15:30 楊式太極拳 入門編	14:00~14:45 背泳ぎ② ★★★ 駒崎	14:30~15:30 個人メドレー ★★★★★ 駒崎	14:30~15:30 ZUMBA® ★★★★★ 瀬長	14:00~14:45 背泳ぎ② ★★★ 飯田	14:00~14:45 バタフライ① ★★★ 仲西(太)	14:00~14:50 SALSATION® ★★★ Nae	14:00~14:50 リラックスヨガ ★★★ 津堅	14:00~14:50 ReeJam ★★★ Ku-ni	14:00~14:50 ピューティージャズミン 池田
15:00	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 仲西(太)	RIRI 15:30~16:00 MEGADANZ	★★★ 国玉	15:00~15:45 初心者・初級 ★ 古堅	15:00~15:45 水中運動 ★ オーキング ★ 宣保	15:00~15:45 楊式太極拳 入門編	15:00~15:45 個人メドレー ★★★★★ 駒崎	15:00~15:45 ZUMBA® ★★★★★ 瀬長	15:00~15:45 バーレスク 沖ヨガ	15:00~15:45 バタフライ② ★★★ 仲西(太)	15:15~16:15 ジャズダンス ★★★ 仲西(太)	15:15~16:15 mickEy	15:15~16:15 ReeJam ★★★ Ku-ni	15:15~16:15 ピューティージャズミン 池田	
16:00	16:00~16:45 クロール① ★★★ 仲西(太)	16:00~16:45 クロール① ★★★ 国玉		16:00~16:45 水中運動 ★ オーキング ★ 宣保	16:00~16:45 ZUMBA® ★★★★★ 瀬長		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	17:00~19:00 バタフライ① ★★★ 東江・大城拓	17:15~19:00 キッズダンス JAZZ I (有料)	17:00~17:45 ジャズダンス ★★★ 瀬長	16:00~16:45 ベーシックスイング ★★★ 瀬長	16:00~16:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	16:00~16:45 ピューティージャズミン 池田	
17:00															
18:00															
19:00	19:00~19:45 クロール① ★★★ 仲西(太)	19:00~19:45 水中ウォーキング ★ ラディカルパワー ★★★志喜屋	19:00~19:45 ZUMBA GOLD ★★★ chieko	19:15~20:00 ピラティス ★★★★★ 宮城悦子	19:30~20:30 ZUMBA® ★★★★★ Ku-ni	19:15~20:15 ZUMBA® ★★★★★ 高里	19:30~20:30 リラックスヨガ ★★★ 津堅	19:30~20:30 ZUMBA® ★★★★★ 東江	19:00~19:45 バタフライ① ★★★ STRONG Nation ®	19:30~20:15 ★★★★★ SUMIRE	19:30~20:15 STRONG Nation ® ★★★★★ SUMIRE	19:00~19:45 mickEy	19:00~19:45 ReeJam ★★★ Ku-ni	19:00~19:45 ピューティージャズミン 池田	
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 ZUMBA® ★★★★★ chieko	20:15~21:15 ZUMBA® ★★★★★ 伊地	20:30~21:00 ランニングレッスン 伊地	20:30~21:00 みんなで筋トレ 初級★★玉城	20:30~21:00 体幹・脚を鍛えてキレイで踊ろう	20:30~21:00 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI
21:00															
22:00															
23:00															

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

	金曜日				土曜日				日曜日				
	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	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ		
9:00													
30													
10:00	10:00～10:45 背泳ぎ① ★★★ 屋良	10:15～10:45 みんなで筋トレ (初級)★★仲西				10:30～11:30 シェイプパーティ			5/4,5/11 のみ	9:30～11:00 キッズダンス JAZZ II (有料)			
30										mickEy			
11:00	11:00～11:45 背泳ぎ② ★★★ 屋良	11:00～12:00 たのしく エアロ #体幹★★★宮城	11:00～11:30 部位別筋トレ		11:00～11:45 クロール① ★★★ 大城愛	11:45～12:45 膝痛の為の ストレッチ	11:00～11:45 キャンプ ★★★★ 本村	11:45～12:45 膝痛の為の ストレッチ	11:00～11:45 スタート練習 大会参加者限定	12:00～12:45 上級クロール ★★★★★ 東江			
30													
12:00	12:00～12:45 上級クロール ★★★★★ 駒崎	12:15～13:15 並里	11:45～12:15 コンディショニング ★伊地		12:00～12:45 クロール呼吸 ★★★ 大城愛		13:00～14:00 ZUMBA®□ ★★★★★ Eri	13:00～14:00 バタフライ② ★★★ 大城拓	13:00～13:45 バタフライ② ★★★ 大城拓	14:00～14:45 背泳ぎ② ★★★ 大城拓			
30													
13:00		健康ヨガ・ ★★ 内間											
30													
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 みんなで筋トレ (初級)★★仲西		14:00～14:45 平泳ぎ① ★★ 大城愛	14:15～15:15 ヨガ	14:45～15:15 みんなで筋トレ (初級)★★玉城	14:45～15:15 みんなで筋トレ (初級)★★玉城	16:00～16:45 ペーシック スイング 整 上原	16:00～17:00 ボディシェイプ ★★★ 宮城悦子			
30													
14:30～15:15													
15:00	クロール呼吸 ★★★ 駒崎				15:00～15:45 平泳ぎ② ★★★ 大城愛	15:45～16:45 中級クロール ★★★★★ 國玉							
30													
15:30～16:15													
16:00	2キック クロール 駒崎												
30													
17:00													
30													
18:00	17:00～19:00 キッズダンス フリースタイル I (有料) KENTA				18:00～18:45 ペーシック スイング 整 上原	18:30～18:30 RITMOS・ ★★★★ 末吉							
30													
19:00	19:00～19:45 平泳ぎ② ★★★ 大城愛	19:30～20:30 SALSATION® ★★★ Nae	19:30～20:15 オキシジェノ ★★★ 未吉	19:00～19:45 ペーシック スイング 整 上原	19:30～20:30 SALSATION® ★★★ SATORU								
30													
19:00～19:45													
20:00													
20:00～20:45													
20:45													
21:00	【YouTube】でスタジオ レッスンを紹介しています				【BEAUTY XYSTUS】 女性の為の筋トレ(30分)10名限定				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				
30					月…11:15～ 木…13:15～								
22:00					※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			祝日・休館日の案内は HP・館内掲示でご確認下さい					
30													

## ※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。
- マットなどは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。

1  
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。