

ジスタス浦添 レッスンプログラム 2026年 6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 | 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 | | | | | | | | → 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) |
| 10:00 | 10:00~10:45 | | | 10:00~10:45 | さわやか体操 (有料) | 10:00~11:00 | 10:00~10:45 | 10:00~11:00 | | 10:00~10:45 | 10:00~11:00 | | |
| 30 | 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 | | 初心者・初級 ★ 國玉 | 仲村 | 沖ヨガ・ ★★★★ 瀬長 | 平泳ぎ① ★★ 東江・大城拓 | 健康ヨガ・ ★★ 内間 | | ベーシックアクア45 ★★★ 宮城 (美) | コアコンディション ★★★★ SUMIRE | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 | 11:15~11:45 | | 11:00~11:45 | | 11:15~12:00 | 11:00~11:45 | 11:15~11:45 | | 11:00~11:45 | 11:15~11:45 | | |
| 30 | 個人メドレー ★★★★★ 大城拓 | みんなで筋トレ (初級)★★仲西 | | 背泳ぎ① ★★ 國玉 | | やさしいピラティス ★★★ 宇井 | 平泳ぎ② ★★★★ 大城拓・東江 | オキシジェン ★★★★末吉 | | クロール① ★★ 國玉 | かんたん燃焼エアロ ★★★★SUMIRE | | |
| 12:00 | | 12:00~12:45 | | 12:00~12:45 | 12:00~13:00 | 12:15~12:35 | 12:00~12:45 | 12:00~13:00 | 12:00~13:00 | 12:00~12:45 | 12:00~12:45 | | |
| 30 | | かんたん燃焼エアロ ★★★宮城悦子 | | 背泳ぎ② ★★★★ 大城愛 | RITMOS ★★★★ 末吉 | ストレッチボール伊地 | 12:00~12:45 | 12:00~13:00 | 12:00~13:00 | 12:00~12:45 | 12:00~12:45 | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 | 13:00~13:45 | 13:15~14:15 | 13:15~13:45 | 13:00~13:45 | 13:15~14:15 | | 13:00~13:45 | 13:00~13:45 | | |
| 30 | 水中ウォーキング ★大城愛 | SALSATION* ★★★ | ピラティス・ ★★★★ 宮城悦子 | 膝痛水中運動 ★大城愛 | たのしくSTEP ★★★★ 宮城悦子 | 美らサーキット ★★★★末吉 | 水中ウォーキング ★宣保 | フラダンス ★飯田 | | 腰痛水中運動 ★宣保 | 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 | 14:15~15:15 | | 14:00~14:45 | 14:30~15:30 | 13:50~14:20 | 14:00~14:45 | 14:30~15:30 | 14:30~15:30 | 14:00~14:45 | 14:00~15:00 | 14:00~15:00 | |
| 30 | 平泳ぎ① ★★ 大城愛 | Latin Dance Fitness ★★★ | | ベーシックアクア45 ★★★ 宮城 (美) | 楊式太極拳入門編 ★★★★ 古堅 | 美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉 | 14:00~14:45 | 14:30~15:30 | 14:30~15:30 | 14:00~14:45 | 14:00~15:00 | 14:00~15:00 | |
| 15:00 | 15:00~15:45 | 15:30~16:00 | | 15:00~15:45 | | | 15:00~15:45 | 15:00~15:45 | 15:00~15:45 | 15:00~15:45 | 15:15~16:15 | 15:15~16:15 | |
| 30 | 平泳ぎ② ★★★ 大城愛 | RIRI | | クロール呼吸 ★★★★ 仲西 (太) | | | 個人メドレー ★★★★★ 駒崎 | バーレスク・ ★★★ RIRI | 沖ヨガ・ ★★★★ 瀬長 | 15:00~15:45 | 15:15~16:15 | 15:15~16:15 | |
| 16:00 | | MEGADANZ ★★ 末吉 | | 16:00~16:45 | | | | | | 15:00~15:45 | 15:15~16:15 | 15:15~16:15 | |
| 30 | | | | 中級クロール ★★★★ 仲西 (太) | | | | | | 15:00~15:45 | 15:15~16:15 | 15:15~16:15 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | 15:00~15:45 | 15:15~16:15 | 15:15~16:15 | |
| 30 | | | | | | | | | | 15:00~15:45 | 15:15~16:15 | 15:15~16:15 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | 15:00~15:45 | 15:15~16:15 | 15:15~16:15 | |
| 30 | | | | | | | | | | 15:00~15:45 | 15:15~16:15 | 15:15~16:15 | |
| 19:00 | 19:00~19:45 | 19:30~20:00 | | 19:00~19:45 | 前後入替制のみ 抽選無し | | 19:15~20:15 | 19:15~20:15 | 19:15~20:15 | 19:00~19:45 | 19:30~20:15 | 19:30~20:15 | |
| 30 | 初心者・初級 ★ 大城拓・小野 | ラディカルパワー ★★★★志喜屋 | | 水中ウォーキング ★仲西 (太) | ZUMBA GOLD ★★★★ chieko | | 19:15~20:15 | 19:15~20:15 | 19:15~20:15 | 19:00~19:45 | 19:30~20:15 | 19:30~20:15 | |
| 20:00 | 20:00~20:45 | 20:15~20:45 | | 20:00~20:45 | | | 20:15~21:15 | 20:15~21:15 | 20:30~21:00 | 20:00~20:45 | 20:30~21:30 | 20:30~21:30 | |
| 30 | 背泳ぎ① ★★ 大城拓・小野 | ユーバウンド ★★★★志喜屋 | | 背泳ぎ② ★★★★ 高里 | ZUMBA* ★★★★ chieko | | ピラティス ★★★★ 宮城悦子 | ピラティス ★★★★ 宮城悦子 | ZUMBA* ★★★★ Ku-ni | 20:00~20:45 | 20:30~21:30 | 20:30~21:30 | |
| 21:00 | | | | | | | | | | 20:00~20:45 | 20:30~21:30 | 20:30~21:30 | |
| 30 | | | | | | | | | | 20:00~20:45 | 20:30~21:30 | 20:30~21:30 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | 20:00~20:45 | 20:30~21:30 | 20:30~21:30 | |
| 30 | | | | | | | | | | 20:00~20:45 | 20:30~21:30 | 20:30~21:30 | |

→ 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) 詳細は掲示確認

第2水曜日 10日よりスタート

new
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
前後入替制のみ

| | 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 | 10:00～10:45 バタフライ① ★★ 屋良 | 9:45～10:45 ピラティス・ ★★★ MIZUKI | | | | | | | 9:30～11:00 キッズダンス JAZZ II (有料) mickEy | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | 11:00～11:45 ベーシック スイング 濱本 | 11:00～11:45 スイムトレーニング ★★★★★ 東江・小野 | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 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 | | 12:00～12:45 バタフライ② ★★★ 大城愛 | | | | | 12:00～12:45 平泳ぎ① ★★ 東江・大城拓 | |
| 30 | | | | | | | | | 13:00～13:45 平泳ぎ② ★★★★ 大城拓・東江・小野 | |
| 13:00 | | | | | | | | | 14:00～14:45 上級クロール ★★★★★ 大城拓・小野 | |
| 30 | 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 | 14:00～14:45 クロール① ★★ 大城愛 | | | | | 14:45～15:15 みんなで筋トレ 初級)★★玉城 | |
| 14:00 | 14:30～15:15 初心者・初級 ★ 駒崎 | | 14:15～14:45 ストレッチポール ★★ 大城愛 | 15:00～15:45 クロール呼吸 ★★★ 大城愛 | | | | | 15:30～15:50 ストレッチポール玉城 | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:30～16:15 クロール① ★★ 駒崎 | | | | | | | | 16:00～17:00 ボディシェイブ ★★★ 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 | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | 18:00～18:45 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 | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00～20:45 平泳ぎ② ★★★ 高里・東江 | 20:30～21:15 ナチュラルヨガ ★★ Nae | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 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。
- 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致します
- 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シャツの下に水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します

メンテナンス休館日 6月8日(月) 6月22日(月)

27日(土)4階スタジオにて
「Reejam & ZUMBA®
スペシャルジョイントレッスン」
①12:00～Reejam
②13:10～ZUMBA®
詳細は館内掲示をご確認下さい

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

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。

ジスタス公式 LINE LINE

●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



→ 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

抽選制 3名



6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

スタジオレッスンをYouTube動画で紹介