




ジスタスABLOうるま 2026年4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								<p>○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が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。</p> <p>🍃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。</p> <p>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。 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) KIMAX (サンドバッグ、グローブ使用)</p> <p><b>ゴルフレッスンについて</b> ※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) 初めての方々の為のレッスン (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回50分 ↑担当: 與那原</p> <p>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</p> <p>4月より新しくセリナ先生が入ります♪ 火曜日18:00~ジャズダンスを担当します!</p> <p><b>休館日・短縮営業のお知らせ</b> 4月29日(金)…祝日短縮営業日 9:00~22:00 レッスン変更の場合がございます。 館内掲示またはHPをご確認ください。</p> <p>4月13日(月) 27日(月) メンテナンス休館日</p>
9:30					キッズ スイミング 								
10:00	10:00~10:45	10:15~10:45									10:00~21:00	↓各定員2名	
10:30	初心者・初級 クロール① 伊藤	みんなで筋トレ 我謝									10:30~11:30	ワンポイント レッスン 10:00~10:20 10:20~10:40 10:40~11:00	
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45		11:00~11:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)								↑担当: 與那原	
11:30	クロール 呼吸練習 伊藤	<b>OXIGENO</b> 末吉											
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45											
12:30	水中 ウォーキング 伊藤	かんたん 燃焼エアロ 仲地											
13:00		13:00~13:45		↓各定員2名	13:00~13:45								
13:30		<b>POWER</b> カーディオ 志喜屋		🍃 初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50	背泳ぎ 伊藤								
14:00	14:00~14:45	14:00~14:45			14:00~14:45								
14:30	バタフライ① 小濱	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	バタフライ 伊藤							
15:00	15:00~15:45	15:00~15:30											
15:30	バタフライ② 小濱	コンディショニング ストレッチ 仲地		↑担当: 濱本	15:00~15:45	水中 ウォーキング 小濱							
16:00													
16:30													
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	19:00~19:45												
19:30	平泳ぎ 小濱	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	20:00~20:45	<b>POWER</b> 志喜屋											
20:30	バタフライ 小濱	20:30~21:30		↑担当: 濱本									
21:00		<b>STRONG</b> NATION											
21:30		吉本											
22:00													

フリーストレッチタイム

4月のイベントのお知らせ↓

【期間限定 赤太枠内のレッスンでロングランコンペ開催】  
シミュレーションゴルフのコースを使用して  
9ホールスコアを採用し、ゴルフコンペを行います  
参加費は500円 豪華賞品も! 予約はフロントにて  
4月16日以降は通常のゴルフレッスン枠となります。



ジスタス公式Instagram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♪

