

浦添店 12月30日（火）年末短縮営業

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00			
30			
10:00	9:45~12:45		10:00~11:00
30	泳ぎ納イベント目指せ ①チャレンジ！108本 （9:45~12:45） or ②目指せ2025m完泳 （10:30~12:45）	<div> <div> <div></div> <div>このマークのある レッスンについて!!</div> </div> <div>入室は抽選制 曲間で前後入れ替え制です</div> </div> <div> <div>ウォーミングアップは事前に お済ませください</div> </div>	<div> <div></div> <div>沖ヨガ・</div> <div>★★★</div> <div>瀬長</div> </div>
11:00			11:15~12:00
30			<div> <div></div> <div>やさしいピラティス</div> <div>★★</div> <div>宇井</div> </div>
12:00			12:15~12:35
30	大城拓・大城愛・仲西（太）・東江	12:00~13:00	<div> <div></div> <div>ストレッチポール 伊地</div> </div>
13:00	13:00~13:45	RITMOS・	
30	<div> <div></div> <div>膝痛 水中運動</div> <div>★ 普久原</div> </div>	<div> <div></div> <div>★★★★</div> <div>末吉</div> </div>	13:15~13:45
14:00	14:00~14:45	13:15~14:15	<div> <div></div> <div>美らサーキット</div> <div>★★★ 末吉</div> </div>
30	ベーシック	たのしくSTEP・	13:50~14:20
15:00	14:30~15:15	★★★★	<div> <div></div> <div>美☆骨盤ストレッチ （女性専用）★末吉</div> </div>
30	アクア45	宮城悦子	
16:00	★★★★ 宮城（美）	14:30~15:15	
30		ZUMBA GOLD	
17:00		<div> <div></div> <div>★★</div> <div>chieko</div> </div>	
18:00		15:30~16:30	
		ZUMBA®□	
		<div> <div></div> <div>★★★★★</div> <div>chieko</div> </div>	



施設利用時間 9:00~17:50

最終チェックイン 17:40

太枠内で囲まれているレッスンは通常とは時間・内容に変更があります。

今年もジスタスをご愛顧いただきありがとうございました。
皆様の笑顔が大好きです。来年もその笑顔がみれるように
スタッフ一同、力を合わせ皆様をお持ちしております。

2026年も「ジスタス浦添店」を宜しくお願い致します。
皆様にとって素晴らしい年お迎え下さい。

