

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	9:45~12:45		
10:00	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)	■ このマークのある レッスンについて!! 入室は抽選制 曲間で前後入れ替え制です	
30		ウォーミングアップは事前に お済ませください	
11:00			10:00~11:00
30			沖ヨガ・ ★★★ 瀬長
12:00		12:00~13:00	11:15~12:00
30		RITMOS・ ★★★★ 末吉	やさしいピラティス ★★ 宇井
13:00	膝痛 水中運動 ★ 普久原 13:00~13:45	13:15~14:15	12:15~12:35
30		たのしくSTEP・ ★★★★ 宮城悦子	ストレッチポール 伊地
14:00	14:00~14:45	14:30~15:15	13:15~13:45
30	ベーシック アクア45 ★★★ 宮城（美）	ZUMBA GOLD ★★ chieko	美らサーフィット ★★★ 末吉
15:00		15:30~16:30	13:50~14:20
30		ZUMBA®□ ★★★★★ chieko	美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			



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。



SPORTS PALACE XYSTUS