

	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			定員16名	9:15~9:45 柔軟エクササイズ ★池田				→ 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			10:00~10:45	10:00~11:00		10:00~10:45	10:00~11:00		
30	平泳ぎ① ★★ 大城拓	10:15~11:00 美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉		背泳ぎ① ★★ 大城愛・大城	さわやか 体操 (有料) 仲村		沖ヨガ・ ★★★ 大城拓	健康ヨガ・ ★★ 内間		ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	コア コンディショニング ★★★ SUMIRE		
11:00	11:00~11:45			11:00~11:45			11:00~11:45	11:15~11:45		11:00~11:45	11:15~11:45		
30	平泳ぎ② ★★★ 大城拓	11:15~11:45 みんなで筋トレ (初級)★★仲西		背泳ぎ② ★★★ 大城愛・大城			社会人水泳大会ス タート練習 大城拓	オキシジェン ★★★末吉		中級クロール ★★★★ 國玉	簡単燃焼エアロ ★★★末吉		
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45		12:00~12:45	12:00~13:00		12:00~12:45	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~12:45	12:00~12:45		
30	上級クロール ★★★★★ 大城愛・大城	かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子		個人メドレー ★★★★★ 大城愛・大城	RITMOS・ ★★★★★ 末吉		12:15~12:35 ストレッチボール池田	12:00~13:00 バタフライ② ★★★★★ 駒崎	12:00~13:00 ZUMBA® ★★★★★ SUMIRE	12:00~13:00 ピラティス・ ★★★ 山中	12:00~13:00 背泳ぎ② ★★★ 國玉	12:00~13:00 ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni	
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 ★★ 玉城	SALSATION® ★★★★ MIZUKI	ピラティス ★★★★ 宮城悦子	膝痛 水中運動 ★ 普久原	たのしく STEP ★★★★ 宮城悦子	13:15~13:45 美らサーキット ★★★★★ 末吉	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★ 宜保	13:15~14:15 フラダンス ★ 飯田	13:15~14:15 フラダンス ★ 飯田	13:45~14:15 腰痛 水中運動 ★ 宜保	13:15~13:45 腰痛 水中運動 ★★★ ReeJam Ku-ni	13:15~13:45 腰痛 水中運動 ★★★ ReeJam Ku-ni	13:15~13:45 腰痛 水中運動 ★★★ ReeJam Ku-ni
14:00	14:00~14:45	14:15~15:15	14:15~14:35	14:00~14:45	14:30~15:30	14:30~15:30	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	クロール呼吸 ★★★★ 仲西(太)	Latin Dance Fitness ★★★ RIRI	ストレッチボール池田	ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	楊式太極拳 入門編 ★★★★ 古堅	14:30~15:30 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉	14:00~14:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎	14:30~15:30 バーレスク ★★★ RIRI	14:30~15:30 バーレスク ★★★ RIRI	14:00~14:45 バタフライ① ★★ 仲西(太)	14:00~15:00 SALSATION® ★★★★ Nae	14:00~15:00 SALSATION® ★★★★ Nae	14:00~15:00 リラックス ヨガ ★★ 津堅
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		
30	中級クロール ★★★★★ 仲西(太)	15:30~16:00 MEGADANZ ★★ 末吉		初心者・初級 ★ 國玉			15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	15:00~15:45 バタフライ② ★★★★ 仲西(太)	15:15~16:15 ジャズダンス ★★★ mickEy	15:15~16:15 ジャズダンス ★★★ mickEy	
16:00				16:00~16:45									16:00~16:45
30				クロール① ★★ 國玉									ベーシック スイング 濱本
17:00													17:00~17:45
30													ベーシック スイング 濱本
18:00													18:00~18:45
30													ベーシック スイング 濱本
19:00	19:00~19:45			19:00~19:45						19:00~19:45			19:00~19:45
30	初心者・初級 ★ 仲西(太)	19:30~20:00 ラディカルパワー ★★★★志喜屋		平泳ぎ② ★★★ 仲西(太)	前後入替制のみ 抽選無し 19:15~20:00 ZUMBA GOLD ★★★ chieko	19:30~20:30 ピラティス・ ★★★★ 宮城悦子				19:00~19:45 クロール① ★★ 大城愛・浦崎	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★SUMIRE	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★SUMIRE	19:00~19:45 ベーシック スイング 濱本
20:00	20:00~20:45	20:15~20:45		20:00~20:45	20:15~21:15					20:00~20:45	20:30~21:30		
30	背泳ぎ① ★★ 仲西(太)	20:15~20:45 ユーバウンド ★★★★志喜屋		中級クロール ★★★★ 高里	20:15~21:15 ZUMBA® ★★★★★ chieko					20:00~20:45 クロール呼吸 ★★★★ 大城愛・浦崎	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI	
21:00													
30													
22:00													
30													

中庭にて18:50集合・現地解散で行います。体験ご希望の方は要予約・  
※雨天時は施設内ランニングトラックにて行います

	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										
30										
11:00										
30										
12:00										
30										
13:00										
30										
14:00										
30										
15:00										
30										
16:00										
30										
17:00										
30										
18:00										
30										
19:00										
30										
20:00										
30										
21:00										
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いたします
  - レッスン参加人数を定員40名とさせていただきます(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

ゴルフレッスンに関して  
レッスンは先着10名様  
とさせていただきます。  
フロントより、  
チケットをお取り下さい。

ジスタス公式  LINE

●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

10:00～10:45  
ベーシック  
スイング  
濱本  
整

メンテナンス休館日  
10月14日(火)  
10月27日(月)

10月13日(月)  
スポーツの日  
20周年イベント  
レッスン  
【レジェンドと筋トレ】

10月26日(日)  
浦添店 20周年祭イベント開催  
「水泳大会・振舞かき氷・牛タン試食販売会・  
Danceショー・ジョイントレッスン・など」  
楽しい事たくさん!!ご参加お待ちしております  
※記念Tシャツ販売中