

ジスタス浦添 レッスンプログラム

2025年 10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
9:00												
30												
10:00	10:00~10:45	10:15~11:00		10:00~10:45	10:15~10:45	さわやか 体操 (有料)	1000~11:00	10:00~10:45	10:15~9:45	10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~11:00
30	平泳ぎ① ★★★ 大城拓	美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉		背泳ぎ① ★★★ 大城愛・大城	仲村			クロール① ★★★ 大城拓	健康ヨガ・ ★★★ 内間	ペーシック アクア45	コア コンディション	
11:00	11:00~11:45	11:15~11:45		背泳ぎ② ★★★ 大城愛・大城		瀬長	11:15~12:00	社会人水泳大会ス タート練習	11:15~11:45	★★★★★ オキシジョン 大城拓	★★★★★ 國玉	★★★★★ SUMIRE ★末吉
30	平泳ぎ② ★★★★ 大城拓	みんなで筋トレ (初級)★★仲西								中級クロール	11:15~11:45	
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45		個人メドレー ★★★★★ 大城愛・大城	RITMOS・ ★★★★★ 未吉	12:00~13:00	★★★ 宇井	12:00~12:45	12:00~13:00	12:00~12:45	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		膝痛 水中運動 ★★ 普久原	12:15~12:35 ストレッチボール池田	13:00~13:45	ZUMBA® ★★★★★ 未吉	バタフライ② ★★★ 駒崎	ピラティス・ ★★★★★ 山中	背泳ぎ② ★★★ 國玉	ZUMBA GOLD ★★★Ku-ni	
13:00	13:00~13:45	13:00~14:00		たのしく STEP	13:15~14:15 美らサークット ★★★ 未吉	13:00~13:45	水中 ウォーキング ★★ 普久原	13:15~14:15 フラダンス ★ 宜保	13:15~14:15 腰痛 水中運動 ★★★ 宜保	ReeJam ★★★ Ku-ni	13:15~13:45 とここん腹筋 ★★★玉城	
14:00	14:00~14:45	MIZUKI	宮城悦子	★★★★★ 宮城悦子	14:00~14:45		14:00~14:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★未吉	★★★ 飯田	13:45~14:15 ★★★ 伊地	14:00~14:45 バタフライ① ★★★ 仲西(太)	SALSATION® ★★★ Nae	14:00~15:00 リラックス ヨガ ★★★ 津堅
30	クロール呼吸 ★★★ 仲西(太)	Latin Dance Fitness ★★★ RIRI		楊式太極拳 入門編	14:30~15:30 ★★★ 古堅		14:30~15:30 平泳ぎ① ★★★ 駒崎	14:30~15:30 バーレスク ★★★ RIRI	14:30~15:30 沖ヨガ ★★★ 瀬長	15:15~16:15 ジャズダンス ★★★ 仲西(太)		
15:00	15:00~15:45	中級クロール ★★★★ 仲西(太)		初心者・初級 ★★★ 國玉	15:00~15:45		15:00~15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎			15:15~16:15 mickEy		
30	15:30~16:00	MEGADANZ ★★★ 未吉		16:00~16:45	クロール① ★★★ 國玉					16:00~16:45 ベーシック スイング 整 濱本		
16:00										17:00~17:45 ベーシック スイング 整 濱本		
30										17:15~19:00 キッズダンス JAZZ I (有料)		
17:00										18:00~18:45 ベーシック スイング 整 濱本		
30										19:00~19:45 ベーシック スイング 整 濱本		
18:00										20:00~21:30 STRONG Nation® ★★★★★SUMIRE		
30										20:30~21:30 ZUMBA® ★★★★★ RIRI		
19:00	19:00~19:45	初心者・初級 ★★★ 仲西(太)		前後入替制のみ 抽選無し								
30	19:30~20:00 ラディカルパワー	★★★ 仲西(太)		19:15~20:00								
20:00	20:00~20:45 ★★★志喜屋				ZUMBA® ★★★ chieko	19:30~20:30	ピラティス ★★★★★ 宮城悦子	ZUMBA® ★★★★★ Ku-ni	19:30~20:30 ★★★ リラックス ヨガ ★★★ 津堅	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★★SUMIRE		
30	20:15~20:45 ユーバウンド ★★★志喜屋	★★★ 仲西(太)								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

→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)

← 抽選無し
前後入替制のみ

	金曜日			土曜日			日曜日			※スタジオレッスン受講に関して		
	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		9:45～10:45 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) 詳細は掲示確認		10:00～10:45 ベーシック スイング 整 濱本		9:30～11:00 キッズダンス JAZZ II (有料)			
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 ★★★	11:00～11:30 とことん腹筋 ★★★宮城	11:00～11:45 背泳ぎ① ★★★ 仲宗根	10:30～11:30 シェイプパーティ キャンプ ★★★★ 本村	11:00～11:45 ベーシック スイング 整 濱本	11:00～11:45 上級クロール ★★★★★ 東江					
30												
12:00	12:00～12:45 2キッククロール ★★★★★ 駒崎	12:15～13:15 並里	11:45～12:15 レッグ コンディショニング ★ 伊地	12:00～12:45 背泳ぎ② ★★★ 大城愛・大城拓	13:00～14:00 ZUMBA®□	12:00～12:45 クロール① ★★★ 大城拓・浦崎	12:00～12:45 クロール呼吸 ★★★ 大城拓・浦崎					
30												
13:00		★★★ 内間			14:00～14:45 STEP	14:00～14:45 平泳ぎ② ★★★ 大城愛	14:00～14:45 ヨガ ★★★ 大城愛	14:00～14:45 中級クロール ★★★★★ 大城拓・東江	14:45～15:15 みんなで筋トレ ★★★ 堀江	14:45～15:15 みんなで筋トレ ★★★ 堀江		
30												
14:00	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	13:30～14:00 みんなで筋トレ ★★★仲西	14:15～14:45 ストレッチボール	14:15～14:45 バタフライ② ★★★ 大城愛	14:15～15:15 スイムトレーニング ★★★★★★ 東江	14:15～15:15 ストレッチボール玉城	15:00～15:45 みんなで筋トレ ★★★ 堀江	15:00～15:45 みんなで筋トレ ★★★ 堀江	15:30～15:50 ストレッチボール玉城		
30												
14:30～15:15	14:30～15:15 背泳ぎ② ★★★ 駒崎											
30												
15:00	15:30～16:15 個人メドレー ★★★★★ 駒崎											
30												
16:00	16:00 15:30～16:15 個人メドレー ★★★★★ 駒崎											
30												
17:00												
30												
18:00	17:00～19:00 キッズダンス フリースタイル I (有料) KENTA			17:30～18:30 RITMOS・	18:00～18:45 セミパーソナルレッスン 末吉	18:45～19:15 MEGADANZ ★★★ 末吉	18:45～19:15 ★★★ 末吉	18:45～19:15 MEGADANZ ★★★ 末吉	18:45～19:15 MEGADANZ ★★★ 末吉	18:45～19:15 MEGADANZ ★★★ 末吉		
30												
19:00	19:00～19:45 バタフライ① ★★★ 東江	19:15～20:15 SALSATION® ★★★ Nae	19:30～20:15 オキシジェノ ★★★ 末吉	19:30～20:30 SALSATION® ★★★ SATORU	19:30～20:30 SALSATION® ★★★ SATORU	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13日(月) メンテナンス休館日 10月14日(火) 10月27日(月)	10月13日(月) 祝日営業 9時～22時 10月13日(月)スポーツの日 祝日・休館日の案内は HP・館内掲示をご確認下さい	10月13日(月) 祝日営業 9時～22時 10月13日(月)スポーツの日 祝日・休館日の案内は HP・館内掲示をご確認下さい	10月13日(月) 祝日営業 9時～22時 10月13日(月)スポーツの日 祝日・休館日の案内は HP・館内掲示をご確認下さい	10月13日(月) 祝日営業 9時～22時 10月13日(月)スポーツの日 祝日・休館日の案内は HP・館内掲示をご確認下さい	
30												
20:00	20:00～20:45 バタフライ② ★★★ 高里											
30												
21:00	21:00～21:45 上級クロール ★★★★★ 東江	20:30～21:15 ナチュラルヨガ ★★★ Nae	21:00～21:45 YouTube動 画で♪♪♪	21:00～21:45 スタジオレッ スンを YouTube動 画で♪♪♪	21:00～21:45 スタジオレッ スンを YouTube動 画で♪♪♪	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!!ご参加お待ちしてます ※記念Tシャツ販売中						
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します
 - レッスン参加人数を定員40名とさせて頂きま(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
- ★マナーを意識しあり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

●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います

