

ジスタス那覇 2025年12月 レッスンプログラム TEL: 098-868-0758

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	
9:30	12月8・22日(月)メンテナンス休館日				12月30日(火)年末特別レッスンプログラム												
10:00	10:00~10:45	初心者・初級/ クロール①★★★ 横江	ピラティス ★★★ 宇井	10:15~11:00 ビラティス ★★★ 宇井	10:00~10:45	水中ウォーキング ★ 横江	10:00~10:30	体幹エクササイズ ★★★矢野	10:00~10:45	アクアダンス ★★★ 高野	10:00~10:30	みんなで筋トレ (初級)★★瑞慶覧	10:00~10:45	整理券制 30名	10:00~10:45	整理券制 25名	10:00~11:00
10:30	11:00~11:45				11:15~12:15		10:45~11:30		10:30~11:00		10:45~11:30		11:00~11:45		11:00~12:00	10:15~10:45	10:00~11:00
11:00	11:00~11:45				12:15~12:45		10:45~11:45		11:15~11:45		11:15~11:45		11:00~11:45		11:00~12:00	10:15~10:45	10:00~11:00
11:30	12:00				12:15~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45	10:15~10:45	10:00~11:00
12:30	13:00				12:30~13:15		12:00~13:00		12:00~13:45		12:00~13:45		12:00~13:45		12:00~13:45	10:15~10:45	10:00~11:00
13:00	13:00~13:45				13:00~13:30		13:00~13:45		13:00~13:45		13:00~14:00		13:00~13:45		13:00~13:45	10:15~10:45	10:00~11:00
13:30	13:30~14:30				14:00~14:45		14:00~14:45		14:00~14:45		14:00~15:00		14:00~14:45		14:00~14:45	10:15~10:45	10:00~11:00
14:00	14:00~14:45				14:00~14:45		14:00~14:45		14:00~14:45		14:00~15:00		14:00~14:45		14:00~14:45	10:15~10:45	10:00~11:00
14:30	14:30~15:30				14:45~15:30		14:45~15:45		14:45~15:30		14:45~15:30		14:45~15:30		14:45~15:30	10:15~10:45	10:00~11:00
15:00	15:00~15:45				15:00~15:45		15:00~15:45		15:00~15:45		15:00~15:45		15:00~15:45		15:00~15:45	10:15~10:45	10:00~11:00
15:30	15:30~16:15				16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	10:15~10:45	10:00~11:00
16:00	16:30				17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	10:15~10:45	10:00~11:00
16:30	17:00				17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30	10:15~10:45	10:00~11:00
17:00	18:00				18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	10:15~10:45	10:00~11:00
17:30	18:00				18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30	10:15~10:45	10:00~11:00
18:00	18:30				18:45~19:30		18:45~19:30		18:45~19:30		18:45~19:30		18:45~19:30		18:45~19:30	10:15~10:45	10:00~11:00
18:30	19:00				19:00~19:45		19:00~19:45		19:00~19:45		19:00~19:45		19:00~19:45		19:00~19:45	10:15~10:45	10:00~11:00
19:00	19:00~19:45				19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30	10:15~10:45	10:00~11:00
19:30	19:30~20:30				20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	10:15~10:45	10:00~11:00
20:00	20:00~20:45				20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30	10:15~10:45	10:00~11:00
20:30	20:30~21:30				21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	10:15~10:45	10:00~11:00
21:00	21:00~21:45				21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30	10:15~10:45	10:00~11:00
21:30	21:30~22:00				22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	10:15~10:45	10:00~11:00
22:00	22:00~22:45				22:45~23:30		22:45~23:30		22:45~23:30		22:45~23:30		22:45~23:30		22:45~23:30	10:15~10:45	10:00~11:00

	金曜日				土曜日				日曜日				※レッスン受講に関して		
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ			
9:30															
10:00	10:00~10:45 平泳ぎ① ★★★ 横江				10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 當眞				10:00~10:45 コア コンディション ★★★SUMIRE ★ 有川						
10:30		10:15~10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★當眞				11:00~11:45 背泳ぎ①② ★★★ 高野				10:30~11:00 かんたん燃焼エアロ ★★★神谷					
11:00	11:00~11:45 平泳ぎ② ★★★ 横江	11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷	★★★ 古堅		12:00~12:45 みんなで筋トレ (初級)★★★濱元 ★★★矢野	12:15~13:15 クローク①& 呼吸練習★★★ 駒崎			11:00~12:00 陰ヨガ ★★ 国頭	12:15~13:15 Latin Dance Fitness ★★ RIRI					
11:30															
12:00															
12:30															
13:00	13:00~13:45 初心者・初級 ★ 高野	13:00~13:45 たのしくエアロ ★★★矢野 ■13:45~14:15	★★★ 濱元	RITMOS ★★★神谷	14:00~14:45 中級クロール ★★★★ 駒崎	14:00~14:45 ダンス基礎 ★★★ 島袋			14:00~14:45 ベーシック スイング (予約制)濱本 ★★★★ 田中	14:00~14:45 たのしくSTEP ★★★★ 田中	14:00~14:45 ワンポイント レッスン (予約制) ★★★★ 濱本	14:00~14:45 癒しのYOGA ★★ 田中	14:00~14:45 Fitop ★★★神谷	14:00~14:45 ラディカルパワー ★★★松崎 ■14:45~15:30	先着28名
13:30															
14:00	14:00~14:45 サーキットアクア ★★★ 宮城														
14:30															
15:00															
15:30	15:30~18:15 Uaound ★★★★濱元														
16:00	16:00 キッズ スイミング 16:30														
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00	19:00~19:45 ベースックアクア ★★★ 山中	19:00~20:00 サルセーション ★★★SATORU 小長谷・三浦													
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															

週替わりレッスン

火曜日13:15~14:00

2日【MEGADANZ】矢野

9日【RITMOS】矢野

16日【MEGADANZ】矢野

23日【RITMOS】矢野

30年末特別プログラム

年末年始営業時間

12月30日(火)短縮営業 9:00~18:00

12月31日(水)~1月3日(土)
休館日

1月4日(日)通常営業9:00~22:00

Fitop
R I L L I Z

Fitopとは、ヒップホップをベースに、有酸素運動と筋力トレーニングを融合させた韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。K-POPなど世界中で人気のヒット曲を使用し、誰でも楽しく参加できるダンスフィットネスプログラムです。皆さんのご参加お待ちしております♪