

ジスタスABLOうるま 2026年7月 レッスンスケジュール TEL:098-923-3777

[illegible]

ジスタスABLOうるま 2026年7月 レッスンスケジュール TEL：098-923-3777

	金曜日				土曜日				日曜日				
	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	
9:00					9:00~11:30								月曜日～土曜日が祝日に当たる場合は、レッスンに変更が出る場合がございますので、予めご了承ください。 （詳しくは別掲示にてご確認ください。） ○レッスンへの途中参加・途中退室は危険防止の為、極力ご遠慮下さい。 レッスン開始10分以内にお入りください。 ○プールでのアクアビクスのレッスンは、運動の特性上、プールの構造上の理由からコース割りが特殊になる事を予めご了承ください。 ○プールでの泳法レッスンは、参加人数により2コース使用させていただく場合がございます。予めご了承ください。 のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。 の部分は、前月からレッスン内容や時間、インストラクターに変更があるレッスンです。 以下のレッスンは、ツールの使用方法、安全面の観点により、初めての方の途中入室はお断りさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。 UBUOND（トランボリン使用） ラディカルパワー（バーベル、ステップ台使用） X55（ステップ台、ダンベル使用） KIMAX（サンドバッグ、グローブ使用） ゴルフレッスンについて ※ゴルフの予約はフロントにて受け付けております。 ●ワンポイントレッスン（定員2名） ●初心者レッスン（定員2名） 初めての方の為のレッスン（クラブレンタル無料） ●有料ゴルフスクール（定員1名） 登録制 週に1回 全8回 全8回コース 受講費用32,000円（税込） ●シミュレーター個人利用（要予約）※指導は行いません。 会員様：50分 1,100円（税込） 1打席で2名様までご利用可。 お子様向けのキッズダンス♪ お子様、お孫様の習いごとはいかがですか？ 火曜日17:00～【3歳～小学2年生】 火曜日18:00～【小学3年生～中学3年生】 土曜日11:15～ジャズ基礎【小学1年生～】 ジャズダンス…mickEy先生 フリースタイル…KENTA先生 キッズダンス 見学・体験（550円） いつでも大歓迎です♪ 休館日・短縮営業のお知らせ 7月20日（月）…海の日【9:00～22:00】 レッスンスケジュールに変更があります。 7月13日（月）27日（月） メンテナンス休館日
9:30													
10:00	10:00～10:45					10:15～11:00		 アプローチ レッスン 小長谷 10:00～10:30 10:30～11:00			10:00～21:00	↓各定員2名	
10:30	初心者・初級 クロール①  伊藤	10:15～10:45 みんなで筋トレ  我謝								10:30～11:30 気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅		ワンポイント レッスン 10:00～10:20 10:20～10:40 10:40～11:00 ↑担当：與那原	
11:00	11:00～11:45 クロール 呼吸練習  伊藤	11:00～11:45  末吉				11:15～12:15  末吉	11:15～12:45	ワンポイント レッスン 11:00～11:20 11:20～11:40 11:40～12:00					
11:30						キッズダンス ジャズ 基礎 mickEy							
12:00	12:00～12:45 水中 ウォーキング  伊藤	12:00～12:45 かんたん 燃焼エアロ  仲地				※前列抽選制 末吉			隔週レッスン→ 5日 UBOUND 12日 X55 19日 UBOUND 26日 X55	12:00～12:30 UBOUND or X55 志喜屋 12:45～13:30  志喜屋 13:45～14:30  志喜屋 14:45～15:30 筋膜リリース  志喜屋		↓各定員2名  初心者 レッスン 13:00～13:20 13:30～13:50 ↑担当：與那原	
13:00		13:00～13:45  カーディオ 志喜屋		↓各定員2名  初心者 レッスン 13:00～13:20 13:30～13:50	13:00～13:45 背泳ぎ 伊藤			 初心者 レッスン 13:00～13:20 13:30～13:50 ↑担当：小長谷					
13:30					13:30～14:30 ピラティス			ワンポイント レッスン 14:00～14:20 14:20～14:40 14:40～15:00 ↑担当：與那原					
14:00	14:00～14:45 バタフライ① 小濱	14:00～14:45 かんたん 燃焼STEP  仲地		ワンポイント レッスン 14:00～14:20 14:20～14:40 14:40～15:00 ↑担当：濱本	14:00～14:45 バタフライ 伊藤								
14:30					14:45～15:45 ボティ シェイプ  宮城悦子								
15:00	15:00～15:45 バタフライ② 小濱	15:00～15:30 コンディショニング ストレッチ 仲地 			15:00～15:45 水中 ウォーキング  小濱								
15:30													
16:00								16:00～16:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約） 17:00～17:50 ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円 ↑担当：與那原					
16:30													
17:00													
17:30													
18:00				↓各定員2名									
18:30				ワンポイント レッスン 18:00～18:20 18:20～18:40 18:40～19:00									
19:00	19:00～19:45												
19:30	平泳ぎ 小濱	19:30～20:15  志喜屋		ワンポイント レッスン 19:00～19:20 19:20～19:40 19:40～20:00 ↑担当：濱本									
20:00	20:00～20:45 バタフライ 小濱	20:30～21:30  吉本											
21:00													
21:30													
22:00													

【7月よりスタート】ゴルフ ドライバー 飛ばしのレッスン
木曜日 14:00～、14:30～、15:00～、15:30～
正しいスイングと効率的な体の使い方で、あなたの飛距離を最大化します。今こそ、飛ばすチカラを手に入れよう！

ジスタス公式Instagramはこちらの二次元コードからご覧になれます⇒⇒⇒
最新情報や、トレーニングジム、スタジオ、プール、ゴルフ等々！
イベントやスタッフに関するあれこれもUPしています♪

