



ジスタスABLOうるま 2026年6月 レッスンスケジュール TEL:098-923-3777

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	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	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:00																
9:30		9:30~9:50 ウラダ活性ストレッチ仲地														
10:00	10:00~10:45 水中ウォーキング 小濱	10:00~10:30 初心者エアロ 仲地			10:00~10:45 バタフライ① 伊藤	10:00~11:00 太極拳入門 古堅	10:00~16:00 フリーストレッチタイム		10:00~10:45 中級クロール 伊藤	リフレッシュ ヨガ 山田			10:00~10:45 平泳ぎ① 小濱	10:15~11:15 リフレッシュ ヨガ 須藤		10:00~22:00
10:30		10:45~11:45 リフレッシュ ヨガ 山田							11:00~11:45 上級クロール 伊藤	11:00~12:00 ZUMBA gold			11:00~11:45 平泳ぎ② 小濱	11:30~12:00 青竹ふみ コンディショニング ストレッチ 仲地		
11:00	11:00~11:45 背泳ぎ① 小濱				11:00~11:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)				ワンポイント レッスン 12:00~12:20 12:20~12:40 12:40~13:00	12:00~12:30 KU-N I						
11:30		12:00~13:00 ZUMBA finest			12:00~12:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)				12:00~12:30 FIGHT DO 志喜屋	12:15~13:00 かんたん 燃焼エアロ						
12:00	12:00~12:45 背泳ぎ② 小濱								13:00~13:45 SUMIRE	13:00~13:45 並里			13:00~13:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	13:00~13:45 ベーシック アクア 島袋	13:15~13:45 X55 志喜屋	
12:30		13:15~14:00 UBOUND 志喜屋			13:00~13:45 ベーシック アクア 与那城	14:00~15:00 salsa lion サルセッション nae			14:00~14:45 アクティブ ヨガ 並里	13:15~14:15 アクティブ ヨガ 並里			14:00~14:45 水中 ウォーキング 小濱	14:00~15:00 ZUMBA finest chieko		
13:00	13:00~13:45 平泳ぎ① 伊藤	14:15~14:45 みんなで筋トレ (下半身)仲地			14:00~14:45 初心者・初級 小濱	15:00~15:45 ピラティス Eri			14:00~14:45 初心者レッスン 14:00~14:20 14:30~14:50	14:30~15:30 クロール 呼吸練習 伊藤						
13:30	14:00~14:45 平泳ぎ② 伊藤	14:55~15:25 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 饒波	15:00~15:45 ブーティ キャンプ 本村			16:00~16:50 ワンポイント レッスン 15:00~15:20 15:20~15:40 15:40~16:00			
14:00					15:00~15:45 背泳ぎ 小濱				16:00~16:50 ゴルフスクール 週1回 全8回				16:00~16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分			
14:30									17:00~18:00 キッズダンス フリースタイル 基礎 KENTA	17:00~18:00 キッズダンス 入門 mickEy			↑担当:與那原	キッズ スイミング		
14:30									18:00~19:00 キッズダンス フリースタイル 初級	18:00~19:00 キッズダンス ジャズダンス 初級			18:00~18:20 18:20~18:40 18:40~19:00	初心者 レッスン 18:00~18:20 18:30~18:50		
15:00									19:00~19:50 ワンポイント レッスン 18:00~18:20 18:20~18:40 18:40~19:00	19:00~19:50 ワンポイント レッスン 18:00~18:20 18:20~18:40 18:40~19:00			19:00~19:50 ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円	19:00~19:50 リラックス ヨガ 津堅		
15:30									↑担当:與那原	↑担当:與那原			19:00~19:50 ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円	20:00~20:45 FIGHT DO 志喜屋		
16:00									19:00~19:45 担当:與那原	19:00~19:45 担当:與那原			19:00~19:50 初心者レッスン 19:00~19:20 19:30~19:50	20:30~21:15 KIMAX 志喜屋		
16:30									19:30~20:30 小濱	19:30~20:30 小濱			20:00~20:45 ZUMBA finest			
17:00									20:00~20:45 SUMIRE	20:00~20:45 SUMIRE			20:00~20:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)			
17:30									20:45~21:30 X55 志喜屋	20:45~21:30 X55 志喜屋			20:30~21:30 ピラティス			
18:00													20:30~21:30 背泳ぎ 饒波			
18:30																
19:00	19:00~19:45 水中 ウォーキング 饒波	19:00~19:45 ピラティス 宮城悦子														
19:30	20:00~20:45 中級 クロール 饒波	20:00~21:00 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子														
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																



14:00~15:50
コースチャレンジ
レッスン
14:00~14:40
14:40~15:20
各定員2名
担当:三浦

ジスタスABLOうるま 2026年6月 レッスンスケジュール TEL: 098-923-3777

	金曜日				土曜日				日曜日				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、 予めご了承下さい。 (詳しくは別掲示にてご確認ください。)
	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								<p>○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。</p> <p>🍃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。</p> <p>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いただきます。 UBUOND (トランポリン使用) 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)</p> <p>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) 初めての方々の為のレッスン (クラブレンタル無料)</p> <p>●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。</p> <p>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</p> <p>キッズダンス 見学・体験 (550円) いつでも大歓迎です♪</p> <p>休館日・短縮営業のお知らせ</p> <p>6月23日(火)…慰霊の日 全会員様がご利用可能です。</p> <p>6月8日(月) 22日(月) メンテナンス休館日</p>
9:30					 キッズ スイミング								
10:00	10:00~10:45	10:15~10:45				10:15~11:00				10:00~21:00	↓各定員2名		
10:30	初心者・初級 クロール① 伊藤	みんなで筋トレ 我謝				OXIGENO 未吉				10:30~11:30		ワンポイント レッスン 10:00~10:20 10:20~10:40 10:40~11:00	
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45				11:15~12:15	11:15~12:15					↑担当: 與那原	
11:30	クロール 呼吸練習 伊藤	OXIGENO 未吉				RMA ※前列抽選制 未吉	キッズダンス ジャズ 基礎 mickEy						
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45											
12:30	水中 ウォーキング 伊藤	かんたん 燃焼エアロ 仲地								隔週レッスン→ 7日 レッスン代 14日 X55 21日 UBOUND 28日 X55			
13:00		13:00~13:45		↓各定員2名	13:00~13:45							↓各定員2名	
13:30		POWER カーディオ 志喜屋		🍃 初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50	背泳ぎ 伊藤							🍃 初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50	
14:00	14:00~14:45	14:00~14:45			14:00~14:45							↑担当: 與那原	
14:30	バタフライ① 小濱	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	バタフライ 伊藤	ピラティス Eri							
15:00	15:00~15:45	15:00~15:30			15:00~15:45							↓各定員2名	
15:30	バタフライ② 小濱	コンディショニング ストレッチ 仲地		↑担当: 濱本	水中 ウォーキング 小濱	ボディ シェイプ 宮城悦子						🍃 筋膜リリース 志喜屋	
16:00													
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		ワンポイント レッスン 19:00~19:20 19:20~19:40 19:40~20:00									
20:00	20:00~20:45	POWER 志喜屋		↑担当: 濱本									
20:30	バタフライ 小濱	20:30~21:30											
21:00		STRONG NATION											
21:30		吉本											
22:00													



【5月よりスタート】ゴルフ コースチャレンジレッスン
木曜日 14:00～、14:40～、15:20～
30分で練習コースをラウンドしながら、レッスンをいたします。
コースに出たことがない方もぜひご参加ください!

ジスタス公式インスタグラム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♪

