

ジスタスABLOうるま 2025年7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						9:25~9:45 カラダ活性ストレッチ仲地				9:45~10:45								
10:00	10:00~10:45	10:00~10:30			10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~16:00		10:00~10:45	リフレッシュ ヨガ			10:00~10:45		10:00~22:00			
10:30	平泳ぎ① 小濱	初心者エアロ 仲地 10:45~11:45			中級 クロール 伊藤	太極拳 入門 古堅	フリーストレッチタイム		クロール① 高橋	山田			背泳ぎ① 伊藤	10:15~11:15 リフレッシュ ヨガ 須藤	フリーストレッチタイム			
11:00	11:00~11:45	リフレッシュ ヨガ			11:00~11:45	11:15~11:45 ユニバーサルヨガ EARTH 志喜屋			11:00~11:45	11:00~12:00			11:00~11:45	背泳ぎ② 伊藤		11:30~12:00 青竹ふみ 仲地		
11:30	平泳ぎ② 小濱	山田			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 12:45~13:45			↓各定員2名 ワンポイント レッスン 12:00~12:20 12:20~12:40 12:40~13:00	KU-N I 12:15~13:00 かんたん 燃焼エアロ			13:00~13:45 バーシック アクア 島袋	13:15~13:45 X55 森 chieiko				
12:00		12:00~13:00							13:00~13:50	13:00~13:45	並里							12:00~12:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
12:30		ZUMBA FINEST							シミュレーター 個人利用 有料（要予約）	平泳ぎ①② 高橋								
13:00	13:00~13:45	SUMIRE			13:00~13:45	バーシック アクア 与那城			14:00~14:50	14:00~14:45								
13:30	ウォーキング 山城	UBOUND 森			14:00~14:45	14:00~15:00			プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分 ↑担当：與那原	バタフライ①② 高橋	並里 14:30~15:30 シェイプ ブーティー キャンプ 本村							14:00~15:50 お悩み解消 レッスン 14:00~14:30 14:40~15:10 15:20~15:50 各定員2名 担当：三浦
14:00	14:00~14:45				初心者・初級 小濱	ピラティス Eri			15:00~15:45	水中 ウォーキング 饒波								
14:30	背泳ぎ①② 小濱	14:15~14:45 みんなで筋トレ （下半身）仲地			クロール① 小濱				16:00~16:50									
15:00		14:55~15:15 カラダ活性ストレッチ仲地							プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分 ↑担当：與那原									
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00						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											
17:30																		
18:00						ワンポイント レッスン 18:00~18:20 18:20~18:40 18:40~19:00	18:00~19:00 キッズダンス ジャズダンス 初級	ワンポイント レッスン 18:00~18:20 18:20~18:40 18:40~19:00										
18:30		18:45~19:45																
19:00	19:00~19:45	ピラティス			担当：與那原	19:00~19:45		19:00~19:50	19:00~19:45				18:00~18:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	19:00~19:45				
19:30	水中 ウォーキング 饒波	宮城悦子			初心者レッスン 19:00~19:20 19:30~19:50	平泳ぎ② 小濱		プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分 ↑担当：與那原	アクア コンディショニング 長嶺	19:15~20:15 MEGADANZ 仲本 20:30~21:30 ピラティス RIRI			19:30~20:15 津堅					
20:00	20:00~20:45	20:00~21:00			20:00~20:50	20:00~20:45							20:00~20:45	FIGHT DO 志喜屋				
20:30	クロール① 饒波	かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			シミュレーター 個人利用 有料（要予約）	バタフライ①② 小濱							20:30~21:15 小濱	KIMAX 志喜屋				
21:00																		
21:30																		
22:00																		

ジスタスABLOうるま 2025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				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								○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。 ○プールでのアクアピクスのレッスンは、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下さい。 ○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。 予めご了承下さい。 🍃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。予めご了承下さい。 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） 初めてのの方の為のレッスン（クラブレンタル無料） ●お悩み解消レッスン（定員2名） ●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、お孫様の習いごとにかがですか？ 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
9:30					 キッズ スイミング								
10:00	10:00～10:45				10:15～11:00			ワンポイント レッスン 10:00～10:20 10:20～10:40 10:40～11:00			10:00～21:00	↓各定員2名	
10:30	バタフライ① 小濱	10:15～10:45 みんなで筋トレ 🍃 我謝			 末吉					10:30～11:30 気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅	フ リ ー ス ト レ ッ チ タ イ ム	ワンポイント レッスン 10:00～10:20 10:20～10:40 10:40～11:00 11:00～11:20 11:20～11:40	
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	バタフライ② 小濱	 末吉				キッズダンス ジャズ 基礎 mickEy				12:00～12:30 UBOUND or X55 志喜屋			
12:00		12:00～12:45				※前列抽選制 末吉				12:45～13:30			
12:30		かんたん 燃焼エアロ 🍃 仲地				12:30～13:15							
13:00	13:00～13:45	13:00～13:45		↓各定員2名	13:00～13:45	 山城			隔週レッスン⇒ 6日 X55 13日 UBOUND 20日 X55 27日 UBOUND	 志喜屋		↓各定員2名	
13:30	クロール 呼吸練習 小濱	 カーディオ 志喜屋		🍃 初心者 レッスン 13:00～13:20 13:30～13:50	水中 ウォーキング 🍃 伊藤	13:30～14:30				13:45～14:30		🍃 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	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		 志喜屋		↑担当：與那原	
14:30	背泳ぎ①② 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	背泳ぎ① 小長谷・小濱	🍃 Eri	14:45～15:45			14:45～15:45		↓各定員2名	
15:00	15:00～15:45	15:00～15:30		↑担当：濱本	15:00～15:45	ボディ シェイプ							
15:30	水中 ウォーキング 🍃 町田	コンディショニング ストレッチ 仲地🍃			背泳ぎ② 小長谷・小濱	🍃 宮城悦子				ヨガ 🍃 堀江	ワンポイント レッスン 15:00～15:20 15:20～15:40 15:40～16:00		
16:00								16:00～16:50					
16:30								シミュレーター 個人利用 有料（要予約）					
17:00								17:00～17:50					
17:30								プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分			↑担当：與那原		
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													
19:30		19:30～20:15											
20:00		 山城											
20:30		20:30～21:30											
21:00		 NATION											
21:30		吉本			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♪								
22:00													