

## ジスタス浦添 レッスンプログラム

2026年 2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                                  | ゴルフ |
| 9:00  |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>★★★<br>大城拓<br>美☆骨盤<br>ストレッチ<br>(女性専用)<br>★末吉 | 10:15~11:00<br>さわやか<br>体操<br>(有料)<br>仲村            |                                       | 9:15~10:45<br>10:00~10:45<br>クロール呼吸<br>★★★★<br>大城愛<br>瀬長 | 10:00~11:00<br>個人メドレー<br>★★★★★<br>大城拓<br>内間 |                                       | 10:00~11:00<br>健康ヨガ・<br>★★★<br>大城拓<br>内間 |  |   | 10:00~10:45<br>ベーシック<br>アクラ45<br>★★★ 宮城(美)<br>11:00~11:45<br>初心者・初級<br>★★<br>國玉 | 10:00~11:00<br>コア<br>コンディション<br>★★★★<br>SUMIRE          |   |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>バタフライ②<br>★★★★<br>大城拓<br>みんなで筋トレ<br>(初級)★★仲西 | 11:15~11:45<br>中級クロール<br>★★★★<br>大城愛               |                                       | 11:00~11:45<br>11:15~12:00<br>やさしい<br>ピラティス<br>宇井        | 11:15~11:45<br>平泳ぎ①<br>★★★<br>大城拓<br>★★未吉   | 11:15~11:45<br>オキシジェノ<br>★★★未吉        | 11:00~11:45<br>ピラティス<br>★★★★★<br>山中      | 11:00~11:45<br>クロール①<br>★★★<br>國玉<br>★★Ku-ni       | 11:15~11:45<br>かんたん燃焼エアロ<br>★★★SUMIRE               |   |   |   |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 12:00 | 12:00~12:45<br>上級クロール<br>★★★★★<br>大城愛<br>★★★宮城悦子            | 12:00~12:45<br>かんたん<br>燃焼エアロ<br>★★★宮城悦子            |                                       | 12:00~13:00<br>RITMOS<br>★★★★★<br>未吉                     | 12:15~12:35<br>平泳ぎ②<br>★★★<br>駒崎            | 12:15~12:35<br>ZUMBA®<br>★★★<br>駒崎    | 12:00~13:00<br>ピラティス<br>★★★★★<br>山中      | 12:00~12:45<br>クロール①<br>★★★<br>國玉<br>★★Ku-ni       | 12:00~12:45<br>ZUMBA® GOLD<br>★★★<br>Ku-ni          |   |   |   |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>水中<br>ウォーキング<br>★新里                          | 13:00~14:00<br>SALSATION®<br>★★★★<br>MIZUKI        | 13:00~14:00<br>ピラティス<br>★★★★<br>宮城悦子  | 13:00~13:45<br>膝痛<br>水中運動<br>★★普久原                       | 13:15~14:15<br>たのしく<br>STEP<br>★★★★ 未吉      | 13:15~13:45<br>水中運動<br>★★★ 宣保         | 13:15~14:15<br>フラダンス<br>★★★ 飯田           | 13:15~14:15<br>腰痛<br>水中運動<br>★★★ 宣保                | 13:15~13:45<br>ReeJam<br>★★★★<br>Ku-ni              | 13:15~13:45<br>とこどん腹筋<br>★★★石川  |   |   |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 14:00 | 14:00~14:45<br>初心者・初級<br>★仲西(太)                             | 14:15~15:15<br>Latin Dance<br>Fitness<br>★★★ 宮城(美) | 14:15~14:35<br>ストレッチボール玉城             | 14:00~14:45<br>ベーシック<br>アクラ45<br>★★★★ 宮城悦子               | 14:30~15:30<br>楊式太極拳<br>入門編<br>★★★ 古堅       | 14:30~15:30<br>クロール呼吸<br>★★★ 駒崎       | 14:30~15:30<br>★★★ 飯田                    | 14:30~15:30<br>腰痛<br>水中運動<br>★★★ 宣保                | 14:00~14:45<br>ReeJam<br>★★★★<br>Ku-ni              | 14:00~15:00<br>とこどん脚トレ<br>★★★伊地   | 14:00~15:00<br>14:00~15:00<br>SALSATION®<br>★★★★<br>Nae | 14:00~15:00<br>リラックス<br>ヨガ<br>★★★<br>津堅 |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 15:00 | 15:00~15:45<br>クロール①<br>★★★<br>仲西(太)                        | 15:00~15:45<br>RIRI                                | 15:30~16:00<br>MEGADANZ<br>★★★ 未吉     | 15:00~15:45<br>背泳ぎ①<br>★★★<br>國玉                         | 15:00~15:45<br>中級クロール<br>★★★★★<br>駒崎        | 15:00~15:45<br>背泳ぎ①<br>★★★<br>駒崎      | 15:00~15:45<br>クロール呼吸<br>★★★ 駒崎          | 15:00~15:45<br>腰痛<br>水中運動<br>★★★ 宣保                | 15:15~16:15<br>Jazzダンス<br>★★★★<br>仲西(太)             | 15:15~16:45<br>ベーシック<br>スイング<br>整 濱本  |   |   |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 16:00 | 16:00<br>30   | 30   | 17:00<br>30                           | 18:00<br>30  | 19:00~19:45<br>水中<br>ウォーキング<br>★仲西(太)       | 19:00~19:45<br>水中<br>ウォーキング<br>★仲西(太) | 19:00~19:45<br>前後入替のみ<br>抽選無し            | 17:00~19:00<br>キッズダンス<br>フリースタイルI<br>(有料)<br>KENTA | 17:00~18:00<br>キッズダンス<br>フリースタイルI<br>(有料)<br>mickEy | 17:15~19:00<br>キッズダンス<br>JAZZ I<br>(有料)   | 16:00~16:45<br>ベーシック<br>スイング<br>整 濱本                    |   |     |
| 17:00 |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 18:00 |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 19:00 | 19:00~19:45<br>クロール①<br>★★★<br>仲西(太)                        | 19:30~20:00<br>ラティカルパワー<br>★★★★志喜屋                 | 19:00~19:45<br>水中<br>ウォーキング<br>★仲西(太) | 19:15~20:00<br>ZUMBA® GOLD<br>★★★ chieko                 | 19:30~20:30<br>ピラティス<br>★★★★★<br>宮城悦子       | 19:30~20:30<br>ZUMBA®<br>★★★ chieko   | 19:15~20:15<br>ZUMBA®<br>★★★ Ku-ni       | 19:00~19:45<br>背泳ぎ①<br>★★★<br>大城愛<br>津堅            | 19:00~19:45<br>mickEy                               | 17:00~17:45<br>ベーシック<br>スイング<br>整 濱本  |   |   |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 20:00 | 20:00~20:45<br>クロール呼吸<br>★★★★<br>仲西(太)                      | 20:00~20:45<br>ユーバウンド<br>★★★★志喜屋                   | 20:00~20:45<br>平泳ぎ②<br>★★★★<br>高里     | 20:15~21:15<br>ZUMBA®<br>★★★ RIRI                        | 20:15~21:15<br>ピラティス<br>★★★★★<br>宮城悦子       | 20:15~21:15<br>ZUMBA®<br>★★★ RIRI     | 20:15~21:15<br>ZUMBA®<br>★★★ RIRI        | 19:30~20:30<br>背泳ぎ①<br>★★★<br>大城愛<br>津堅            | 19:30~20:15<br>STRONG<br>Nation®<br>★★★★SUMIRE      | 19:00~19:45<br>ベーシック<br>スイング<br>整 濱本  |   |   |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 21:00 | 21:00<br>30   | 30   | 22:00<br>30                           | 22:00<br>30  | 22:00<br>水中<br>ウォーキング<br>★仲西(太)             | 22:00<br>水中<br>ウォーキング<br>★仲西(太)       | 22:00<br>前後入替のみ<br>抽選無し                  | 20:00~20:00<br>ランニング<br>レッスン<br>伊地                 | 20:00~20:00<br>ランニング<br>レッスン<br>伊地                  | 20:30~21:30<br>ZUMBA®<br>★★★★★ RIRI   | 19:00~19:45<br>ベーシック<br>スイング<br>整 濱本                    |   |     |
| 30    |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |
| 22:00 |   |  |                                       |  |   |                                       |  |  |   |   |   |   |     |

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) 詳細は掲示確認

→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<br>背泳ぎ①<br>★★★<br>屋良                     |   |  |   | 9:45～10:45<br>ピラティス・<br>★★★<br>MIZUKI  |   |   |   |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 11:00 | 11:00～11:45<br>背泳ぎ②<br>★★★<br>屋良                     | たのしく<br>エアロ<br>★★★<br>並里                  | 11:00～12:00<br>11:00～11:30<br>11:45～12:15<br>個人メドレー<br>★★★★★<br>駒崎 | 11:00～11:45<br>とことん腹筋<br>★★★宮城<br>大城愛   | 11:00～11:45<br>クロール①<br>★★★<br>本村      | 10:30～11:30<br>シェイプパーティ<br>キャンプ<br>★★★★★<br>大城愛 | 10:00～10:45<br>ベーシック<br>スイング<br>整 演本    | 9:30～11:00<br>キッズダンス<br>JAZZ II<br>(有料)<br>mickEy |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 12:00 | 12:00～12:45<br>かんたん燃焼<br>アクア45<br>★★★<br>山田          | 12:15～13:15<br>健康ヨガ・<br>★★<br>内間          |  |   | 12:00～12:45<br>クロール呼吸<br>★★★<br>大城愛    | 11:45～12:45<br>膝痛の為の<br>ストレッチ<br>★★★<br>翁長      | 11:00～11:45<br>ベーシック<br>スイング<br>整 演本    | 11:00～11:45<br>スイムトレーニング<br>★★★★★★<br>東江          |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 13:00 |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 30    | 13:30～14:15<br>ペーシック<br>かんたん燃焼<br>アクア45<br>★★★<br>山田 | 13:30～14:30<br>かんたん燃焼<br>STEP<br>★★<br>翁長 | 13:30～14:00<br>(初級)★★仲西  | 13:30～14:00<br>みんなで筋トレ<br>14:00～14:45<br>ストレッチボール<br>14:45～15:45<br>バタフライ①<br>★★★<br>駒崎 | 14:00～14:45<br>みんなで筋トレ<br>★★★★★<br>Eri | 13:00～14:00<br>ZUMBA®<br>★★★★★<br>大城拓           | 12:00～12:45<br>平泳ぎ②<br>★★★<br>大城拓       | 13:00～13:45<br>中級クロール<br>★★★★★<br>大城拓             |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 14:00 | 14:30～15:15<br>バタフライ①<br>★★★<br>駒崎                   | 15:00～16:15<br>バタフライ②<br>★★★<br>駒崎        | 14:15～14:45<br>ストレッチボール<br>15:00～15:45<br>バタフライ①<br>★★★<br>駒崎      | 14:15～15:15<br>★★★<br>大城愛   | 14:15～15:15<br>ヨガ<br>★★<br>堀江          | 14:00～14:45<br>上級クロール<br>★★★★★<br>東江            | 14:45～15:15<br>みんなで筋トレ<br>★★★★★<br>玉城   | 14:45～15:15<br>みんなで筋トレ<br>★★★★★<br>玉城             |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 15:00 |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 16:00 |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 17:00 |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 18:00 |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 19:00 | 19:00～19:45<br>バタフライ②<br>★★★<br>東江                   | 19:15～20:15<br>SALSATION®<br>★★★<br>Nae   | 19:45～20:15<br>抽選制<br>3名   | 17:00～17:45<br>キッズダンス<br>フリースタイル I<br>(有料)<br>KENTA                                     | 17:30～18:30<br>RITMOS<br>★★★★<br>末吉    | 18:45～19:15<br>MEGADANZ<br>★★★<br>末吉            | 18:00～18:45<br>セミバーソナル<br>予約制: 3名<br>國玉 | 19:30～20:30<br>SALSATION®<br>★★★<br>SATORU        | 16:00～17:00<br>ボディシェイプ<br>★★★<br>宮城悦子         |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 20:00 | 20:00～20:45<br>中級クロール<br>★★★★<br>高里                  | 20:30～21:15<br>ナチュラルヨガ<br>★★★<br>Nae      |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 30    |  |   |  |   |  |   |   |   |   |                 |  |
| 21:00 | 21:00～21:45<br>上級クロール<br>★★★★★<br>東江                 |   |  | スタジオレッスンをYouTube動画でご紹介  |  | ●2月のプログラムをQRコードで読み取り保存しましょう                     | 2月のプログラムをQRコードで読み取り保存しましょう              |   | 祝日プログラムの変更に関しては館内掲示又は、ホームページ又は公式LINEでご確認下さい。. |                 |  |
| 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。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てご参加ください。

●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名とさせて頂きます(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ます

