

	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	13日・27日(月)メンテナンス休館日															整理券制25名	
10:00			10:15~11:00 ピラティス ★★★ 宇井				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			10:00~11:00 初心者 初級 (予約制) 小長谷	10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 喜屋武・高野	整理券制 30名	10:15~10:45 ツールストレッチ ★★神谷	10:00~11:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	
10:30					10:45~11:30 かんたん燃焼 エアロ ★★★矢野	10:45~11:45 バレトン ★★★ 安岡	10:30~11:00 RITMOS ★★★★神谷	10:45~11:30 とことんSTEP 小長谷	11:00~12:00 背泳ぎ① ★★ 高野	11:00~12:00 たのしく STEP ★★★★ 並里	11:00~11:30 チェア de エクササイズ★矢野	11:00~11:30 ワンポイントレッスン (予約制)三浦					
11:00					11:15~12:15 アクティブ ヨガ ★★★★ 並里		11:00~11:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎		12:00~13:00 ジャズダンス ★★★★ mick Ey	11:15~11:45 楽しくメソッド ★★神谷	11:45~12:45 とことん エアロ ★★★★ 小原	11:00~12:00 ワンポイント レッスン (予約制) 小長谷	12:00~12:45 クロール呼吸練習 ★★★★ 駒崎	12:15~13:00 MEGADANZ (予約制) ★★★★濱元	12:15~13:00 とことんエアロ ★★★★ 並里		
11:30					12:15~12:45 かんたん燃焼エアロ ★★★末吉	12:30~13:15 たのしくエアロ ★★★★ 並里	12:00~12:45 平泳ぎ② ★★★★ 駒崎		13:15~14:00 ↓下記に記載 交替わりレッスン		12:00~12:45 膝痛スッキリ ストレッチ ★★★ 高野	13:00~14:00 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 ハタスロー ヨガ ★★ 国頭	13:00~13:45 ベーシック スイング (予約制)濱本	13:15~13:45 ウェープリング アクア★★ 高野	13:15~13:45 かんたん燃焼エアロ ★★★★濱元	13:15~14:00 リトモス ★★★★神谷
12:00								14:00~14:45 クロール① ★★ 駒崎	14:15~14:45 ビューティージスタス ★ 矢野	14:30~15:00 やさしいピラティス ★★★宇井			14:15~15:00 Fithop ★★★★神谷	14:00~15:00 スイング チェック (予約制) 濱本	14:00~14:45 バタフライ① ★★ 駒崎	14:00~14:30 カラダ活性ストレッチ ★濱元	14:15~15:00 FIGHT DO ★★★★矢野
12:30					15:00~15:45 クロール呼吸練習 ★★★★ 駒崎	15:15~15:45 女性限定 整理券10名	15:15~15:45 ユニットワークアウト ★★★★親川		15:30~18:15 キッズ スイミング	15:15~15:35 ストレッチボール ★神谷	15:00~15:45 バタフライ② ★★★★ 駒崎		15:00~15:45 バタフライ② ★★★★ 駒崎	15:15~16:00 腕疲労 エクササイズ ★★矢野			
13:00	13:00~13:45 パタフライ①② ★★★★ 高野	13:00~13:30 オキシジェン ★★★末吉	13:30~14:30 サルセッション ★ ZUMBA Nae														
13:30																	
14:00																	
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00				18:00~19:00 ドライバー 飛ばし (予約制)三浦													
18:30				18:45~19:30 たのしくエアロ ★★★★ 濱元	19:00~20:00 水中ウォーキング ★ 砂川	19:00~19:45 アクティブ ピラティス ★★★★宇井	19:00~20:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 當眞	19:00~20:00 フラダンス ★ キティ	19:15~20:15 サルセッション ★★★★Nae	19:00~19:45 上級クロール ★★★★ 駒崎	19:30~20:15 かんたん燃焼 STEP ★★田中	19:30~20:30 リトモス ★★★★末吉	19:00~20:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷			
19:00	19:00~19:45 アクアダンス ★★ 高野	19:45~20:30 STRONG NATION ★★★★SUMIRE	20:00~21:00 ドライバー 飛ばし (予約制)三浦														
19:30																	
20:00	20:00~20:45 クロール①& 呼吸練習★★★★ 高野																
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	

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												・レッスンの内容・担当者の変更・祝日は、館内掲示またはジスタスホームページにて確認頂けます。（急な代行除く） ・レッスン開始10分過ぎでの入室はご遠慮下さい。 ・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。 ・🍀のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。 ・📺の部分は、前月からレッスンの内容や時間、インストラクターに変更があるレッスンです。	
10:00		10:00～10:30 みんなで筋トレ (中級)★★★當眞		10:00～10:45 水中ウォーキング		10:00～10:45 🍀 コア コンディション ★★SUMIRE		10:00～10:45 アクアトレーニング		10:30～11:00 かんたん燃焼エアロ ★★★神谷			※スタジオレッスンに関して ・一部レッスンにて【予約制】を行っております。レッスン開始時間横に■マークがあるレッスンが対象となります。詳細は館内掲示にてご確認ください。 ・スタジオレッスンの整理券は、営業開始日より当日2階フロントにて先着順にて配布致します。
10:30		10:45～12:00 24式 楊式太極拳 扇・剣 EARTH ★★★ 古堅		11:00～11:45 ★ 當眞		11:00～12:00 🍀 陰ヨガ ★★ 国頭		★ 有川		11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷		※プールレッスンに関して ・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振りが特殊になる事を予めご了承ください。 ・キッズスイミングは、15:30～コースセッティングの為、窓側2コースのご利用は出来ません。予めご了承ください。	
11:00		11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★ 神谷		12:00～12:45 平泳ぎ② ★★★ 高野		12:15～13:15 Latin Dance 🍀 Fitness ★★ RIRI				12:15～12:45 Uaound ★★★★濱元	先着28名		※ゴルフレッスン・レッスンに関して ・ゴルフレッスンは、完全予約制となります。詳しくは、フロントスタッフまで確認をお願いします。 ※ワンポイントレッスンとは、シミュレーションを使用して基本のスイングからバター・アプローチ等の様々なアドバイスをを行います。 ●初心者・初級 ●ワンポイントレッスン ●ベーシックスイング ●飛距離アップ ●ショートゲームレッスン
12:00	12:00～12:45 🍀 初心者・初級 ★ 砂川・高野	12:15～12:45 みんなで筋トレ (初級)★★★濱元	12:15～12:45 🍀 ZUMBA ★★★矢野	12:00～12:45 背泳ぎ② ★★★ 駒崎						13:00～13:45 ファイトウ FIGHT DO ★★★★松崎		7月20日(月)祝日レッスンプログラム  ←ジスタス那覇 7月プログラム QRコード	
12:30	13:00～13:45 クロール① ★★★ 砂川・高野	13:00～13:45 たのしくエアロ ★★★★ 濱元	13:00～13:45 MEGADANZ ★★★★矢野		13:30～14:30 ダンス基礎 ★★★★ 島袋					14:00～14:30 ラディカルパワー ★★★★松崎	先着28名		ゴルフレッスン・スタジオ予約 登録が必要です。ゴルフ予約制、スタジオレッスン 〆の印があるレッスンは、事前予約された方を優先にご案内していきます。 ※スタジオ予約無しでも、空きがございましたらご案内可能です。
13:00										14:45～15:30 Fithop ★★★★神谷		 ↑ゴルフ・スタジオ新規登録↑ お一人様8枠予約可能となります。	
13:30										15:45～16:30 たのしくエアロ ★★★★ 濱元			週替わりレッスン 火曜日13:15～14:00 7日【RITMOS】矢野 14日【MEGADANZ】矢野 21日【RITMOS】矢野 28日【MEGADANZ】矢野
14:00	14:00～14:45 サーキットアクア ★★★★ 宮城		14:30～15:00 ファイトウ FIGHT DO ★★★★矢野	14:00～14:45 中級クロール ★★★★ 駒崎		14:15～15:00 たのしくSTEP ★★★★ 田中	14:00～14:45 ベーシック スイング (予約制)濱本					ゴルフ・スタジオ新規登録↑ お一人様8枠予約可能となります。	
14:30				15:00～15:45 個人メドレーを マスターしよう ★★★★★駒崎		15:15～16:15 癒しのYOGA ★★ 田中	15:00～16:00 スイング チェック (予約制) 濱本						
15:00													
15:30	15:30～18:15 🍀 キッズ スイミング		15:15～15:45 Uaound ★★★★濱元										
16:00			先着28名										
16:30													
17:00													
17:30													
18:00				18:00～19:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷									
18:30													
19:00	19:00～19:45 ベーシックアクア ★★ 山中		19:00～20:00 サルセッション salsa ★★★★SATORU	19:00～20:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷									
19:30			20:15～21:15 ピラティス ★★★ 山中										
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													