

ジスタス那霸 2026年1月 レッスンプログラム TEL: 098-868-0758

	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	1月26日(月)メンテナンス休館日																	
10:00					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				10:00~10:45 整理券制30名					
10:30			10:15~11:00 ピラティス ★★★宇井		10:45~11:30 かんたん燃焼 バタフライ① ★★★矢野		10:45~11:45 エアロ ★★★安岡		10:30~11:00 RITMOS ★★★神谷		10:45~11:30 とことんSTEP ★★★★★小原		10:00~11:00 みんなで筋トレ (初級)★★瑞慶覧	★瑞慶覧	10:00~10:45 水中ウォーキング ★神谷	10:00~11:00 整理券制25名		
11:00			11:15~12:15 アクティブ ヨガ ★★★並里		12:00~12:45 バタフライ② ★★★駒崎		12:00~13:00 ジャズダンス ★★★高野		11:15~11:45 樂らくメソッド ★★★神谷		11:45~12:45 とことん 背泳ぎ①② ★★★高野		11:00~11:45 クロール呼吸練習 ★★★高野	★瑞慶覧	10:15~10:45 ワンポイント ツールストレッч ★★★神谷	10:00~11:00 整理券制30名		
11:30			12:15~12:45 かんたん燃焼エアロ ★★★末吉		13:15~14:00 たのしくエアロ ★★★並里		13:15~14:15 mickEy		12:00~12:45 13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★★ 週替わりレッスン		12:00~12:45 膝痛スッキリ ★★★翁長		11:00~12:00 13:00~14:00 ハタスロー STEP ★★★翁長	★瑞慶覧	10:15~10:45 ワンポイント ツールストレッч ★★★神谷	10:00~11:00 整理券制30名		
12:00			13:00~13:45 平泳ぎ① ★★★高野		14:00~14:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎		14:00~14:45 ★★★矢野 与那嶺		14:30~15:00 やさしいピラティス ★★★宇井		14:30~15:00 15:15~15:45 ユニットワークアウト ★★★親川		13:00~13:45 14:00~15:00 ベーシック スイング ★★★神谷	★瑞慶覧	10:15~10:45 ワンポイント ツールストレッч ★★★神谷	10:00~11:00 整理券制30名		
12:30			13:30~14:30 平泳ぎ② ★★★高野		14:45~15:30 ■14:45~15:45 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷		15:00~15:45 背泳ぎ① ★★★駒崎	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	先着24名	13:00~13:45 14:00~15:00 平泳ぎ① ★★★駒崎	★瑞慶覧	10:15~10:45 ワンポイント ツールストレッч ★★★神谷	10:00~11:00 整理券制30名		
13:00			14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★高野		15:00~15:45 背泳ぎ① ★★★駒崎		15:00~15:45 ユニットワークアウト ★★★親川		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	先着24名	13:00~13:45 14:00~15:00 平泳ぎ② ★★★駒崎	★瑞慶覧	10:15~10:45 ワンポイント ツールストレッч ★★★神谷	10:00~11:00 整理券制30名		
13:30			15:30 ■13:30~14:30 サルセーション salsa [®] ★★★N a e		16:00 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		16:00 ■14:45~15:45 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷		16:00 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		16:00 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		16:00 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		16:00 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		16:00 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI	
14:00			17:00 ■13:30~14:30 サルセーション salsa [®] ★★★N a e		17:30 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		18:00 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		18:30 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		19:00 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		19:30 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		20:00 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI		20:30 ■14:45~15:45 ZUMBA FITNESS ★★★KU-NI	
14:30			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 STRONG NATION [®] ★★★★SUMIRE	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
15:00			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
15:30			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
16:00			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
16:30			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
17:00			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
17:30			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
18:00			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
18:30			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
19:00			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
19:30			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
20:00			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
20:30			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
21:00			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
21:30			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
22:00			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	
22:30			19:00~19:45 アクアダンス ★★★濱元 高野		19:45~20:30 ■19:45~20:30 salsa [®] ★★★Yoshie		20:00~20:45 ■20:00~20:45 アプローチ 三浦・小長谷 隔週	←予約制	20:45~21:30 ■20:45~21:30 アプローチ 三浦・小長谷 隔週		21:00 ■21:00~21:45 Fitop ★★★神谷		21:30 ■21:30~21:45 Fitop ★★★神谷		22:00 ■22:00~22:45 Fitop ★★★神谷		22:30 ■22:30~22:45 Fitop ★★★神谷	

