

ジスタスABLOうるま 2025年8月 レッスンスケジュール TEL: 098-923-3777

	金曜日				土曜日				日曜日			
	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
9:00					9:00~11:30							
9:30												
10:00	10:00~10:45				キッズ スイミング						10:00~21:00	
10:30	初心者・初級 小濱	10:15~10:45 みんなで筋トレ 我謝				10:15~11:00 OXIGENO 未吉						
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45										
11:30	クロール① 小濱	OXIGENO 未吉				11:15~12:15 RM ※前列抽選制 未吉	11:15~12:15 キッズダンス ジャズ 基礎 mickEy					
12:00		12:00~12:45										
12:30		かんたん 燃焼エアロ 仲地										
13:00	13:00~13:45	13:00~13:45		↓各定員2名	13:00~13:45							
13:30	バタフライ① 小濱	POWER 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						
14:00	14:00~14:45	14:00~14:45			14:00~14:45	ピラティス						
14:30	バタフライ② 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	平泳ぎ② 小濱	14:45~15:45						
15:00	15:00~15:45	15:00~15:30			15:00~15:45	ボディ シェイプ 宮城悦子						
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		↑担当: 濱本	スイム トレーニング 小濱							
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	水中 ウォーキング 饒波	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 山城		↑担当: 濱本								
20:30	背泳ぎ① 饒波	20:30~21:30										
21:00		STRONG NATION										
21:30		吉本										
22:00												

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。)

○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有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。

🍀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、初めての方の途中入室はお断りさせていただきます。予めご了承ください。
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)

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)
初めての方々のためのレッスン (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

休館日・短縮営業のお知らせ
8月11日(月)…山の日【9:00~22:00】
8月12日(火) 25日(月)
メンテナンス休館日

フリーストレッチタイム

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いただけます⇒⇒
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♪

