


ジスタスABLOうるま 2023年11月 レッスンスケジュール TEL：098-923-3777

[illegible]

ジスタスABLOうるま 2023年11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	
9:30					9:00~12:00								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。)
10:00	10:00~10:45				 キッズスイミング							↓各定員2名	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。
10:30	クロール① 高橋	10:15~10:45 みんなで筋トレ 我謝				10:15~11:00 OXIGENO 末吉				10:30~11:30 気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅		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	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が特殊になる事を予めご了承下さい。
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45				11:15~12:15 RM 末吉						↑担当: 與那原	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。
11:30	クロール呼吸練習 高橋	OXIGENO 末吉							12:00~12:45 クロール① 平良	12:00~12:30 隔週レッスン 志喜屋	←隔週レッスン 5日…X55 12日…ユーバウンド	↓各定員2名	のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。
12:00		12:00~12:30 MEGADANZ 末吉				12:30~13:15 メガダンス or ZUMBA 仲村	←隔週レッスン 4日…メガダンス 11日…ZUMBA 18日…メガダンス 25日…ZUMBA		13:00~13:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	13:00~13:45 クロール呼吸練習 平良	FIGHT DO 志喜屋	↑各定員2名	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。
12:30		12:45~13:30 POWER カーディオ 志喜屋		↓各定員2名 初心者レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50	13:00~13:45 平泳ぎ② 伊藤	13:30~14:30 ピラティス			14:00~14:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	14:00~14:45 水中ウォーキング 饒波	KIMAX 志喜屋	↑担当: 與那原	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頂く場合がございます。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)
14:00	14:00~14:45 ストレッチボール運天				14:00~14:45 ワンポイントレッスン 14:00~14:20 14:20~14:40 14:40~15:00	14:45~15:45 ボディシェイプ 宮城悦子			15:00~15:45 中級クロール 饒波	15:00~15:45 ヨガ 堀江		ゴルフスクール 15:00~15:50 有料 登録制	※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) 初めての方の為にレッスン(クラブレンタル無料) ●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22,000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。
14:30	バタフライ①② 高橋				↑担当: 濱本							ゴルフスクール 16:00~16:50 有料 登録制	13日(月)27日(月)…メンテナンス休館日
15:00	15:00~15:45 平泳ぎ①② 高橋											↑担当: 與那原	3日(金)23日(木)…祝日短縮営業【9:00~22:00】
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				シミュレーター 個人利用 フロントにて受け付けています。 会員様: 50分1,100円 ご自身のスイングチェックや、シミュレーションラウンド等はいかがでしょうか?				
19:00	19:00~19:45				ワンポイントレッスン 19:00~19:20 19:20~19:40 19:40~20:00								
19:30	水中ウォーキング 平良	19:30~20:30											
20:00	20:00~20:45												
20:30	クロール① 平良	POWER 山城			↑担当: 濱本								
21:00													
21:30													
22:00													

※スタジオレッスン受講に関して

- レッスン前後の時間では、スタジオ前にて密集・密接にならないようお願い致します。
- ご使用になりましたツールは、設置のスプレーとタオルで拭き上げ後、お片付けください。
- ハイタッチ等の接触や、過度の声出し等はお控えください。
- 換気の為に、レッスン中に窓を開ける場合があります。