

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

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				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下さい。)
	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  キッズ スイミング								
10:00	10:00~10:45				10:15~10:45								↓各定員2名
10:30	クロール① 高橋				みんなで筋トレ 我謝								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
11:00	11:00~11:45				11:00~11:45								↑担当：與那原
11:30	クロール 呼吸練習 高橋				 OXIGENO 末吉								→隔週レッスン 5日…X55 12日…ユーバウンド
12:00					 RMX 末吉								↓各定員2名
12:30					12:30~13:15 メガダンス or ZUMBA 仲村								↓各定員2名
13:00	13:00~13:45 みんなで筋トレ カーディオ in プール 志喜屋				13:00~13:45 初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50								以下のお問い合わせ 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。
13:30	町田				平泳ぎ② 伊藤								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) X 55 (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 バタフライ①② 高橋				13:30~14:30 ピラティス 伊藤								ゴルフレッスンについて
14:30					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								※ゴルフの予約はフロントにて受け付けております。
15:00	15:00~15:45 平泳ぎ①② 高橋				14:45~15:45 背泳ぎ② 伊藤								●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） 初めての方の為のレッスン（クラブレンタル無料）
15:30					15:00~15:45 スイム トレーニング 伊藤								●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）
16:00					15:00~15:45 ボディ シェイプ 宮城悦子								●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。
16:30													13日（月）27日（月）…メンテナンス休館日
17:00													3日（金）23日（木）…祝日短縮営業【9:00~22:00】
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	19:00~19:45 水中 ウォーキング 平良												
19:30													
20:00	19:30~20:30  POWER 山城												
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													



ジスタスABLOうるま店でキッズダンスがスタートします。3歳～中学3年生まで習えるので、お子様、お孫様の習い事にいかがですか？

火曜日17時～【3歳～小学校2年生】

火曜日18時～【小学校3年生～中学校3年生】

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にいかがですか？



※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。