

ジスタス那霸 2026年2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	2月9日(月)メンテナンス休館日				2月24日(火)メンテナンス休館日											
10:00									10:00~10:30							
10:30					10:15~11:00 ピラティス ★★★ 宇井				10:00~10:45 アクアダンス ★★ 高野				10:00~10:45 みんなで筋トレ 初心者 ★瑞慶覧			
11:00					11:15~12:15 アクティブ ヨガ ★★★ 並里				10:30~11:00 RITMOS ★★★神谷				10:15~11:00 水中ウォーキング 初級 瑞慶覧			
11:30					12:15~12:45 かんたん燃焼エアロ ★★★末吉				10:45~11:30 かんたん燃焼 バタフライ① ★★★ 駒崎				11:00~11:45 とことんSTEP 小長谷			
12:00					12:30~13:15 かんたん燃焼エアロ ★★★末吉				11:15~11:45 楽らくメソッド ★神谷				11:00~12:00 クロール呼吸練習 ワンポイント レッスン (予約制)			
12:30					13:00~13:45 かんたん燃焼エアロ ★★★末吉				12:00~12:45 背泳ぎ①② ★★★ 駒崎				11:45~12:45 とことん エアロ 高野			
13:00					13:00~13:30 平泳ぎ① ★★★ 高野				12:00~13:00 ジャズダンス ★★★ mickEy				12:00~12:45 膝痛スッキリ ストレッチ ★翁長			
13:30					13:30~14:30 平泳ぎ② ★★★ 高野				13:15~14:00 下記に記載 ↓ 13:15~14:00 13:15~14:15 13:30~14:30 予 巡回わりレッスン				13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野			
14:00					14:00~14:45 平泳ぎ③ ★★★ 高野				14:00~14:45 沖ヨガ ★★★ 与那嶺				13:00~13:45 かんたん燃焼 STEP ★★★ 翁長			
14:30					14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷				14:15~14:45 ★★★矢野 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎				13:00~13:45 ハタスロー ヨガ ★★★ 国頭			
15:00					15:00~15:45 ZUMBA ★★★KU-NI				14:30~15:00 やさしいピラティス ★★★宇井				13:00~13:45 ベーシック スイング ★★★ 高野			
15:30					18:45~19:30 たのしくエアロ ★★★ 演元				15:15~15:45 ユニットワークアウト ★★★親川				13:15~13:45 ウェーブリング アクリア★★ ★★★演元			
16:00					19:00~20:00 ショートゲーム レッスン (予約制)三浦				15:30~18:15 女性限定 整理券10名				13:15~13:45 Fitop ★★★神谷			
16:30					19:45~20:30 STRONG NATION ★★★SUMIRE				18:45~19:30 19:00~20:00 アクティブ ピラティス ★★★★宇井				14:15~15:00 スイング チェック (予約制) 演本			
17:00					20:00~20:45 バタフライ① ★★★ 高野				19:45~20:30 19:00~20:00 サルセーション ★★★Yoshie				14:15~15:00 Fitop ★★★内山			
17:30					20:45~21:30 ショートゲーム レッスン (予約制)三浦				20:00~21:00 ユーバウンド ★★★★演元				15:00~15:45 ストレッチボール ★内山			
18:00					21:00 Fitop ★★★神谷				20:45~21:45 20:00~21:00 先着28名				18:00~18:45 ベーシック スイング (予約制)演本			
18:30					21:30				20:45~21:45 20:00~21:00 先着28名				19:00~19:45 個人メドレーを マスターしよう			
19:00					22:00				20:45~21:45 20:00~21:00 Fitop ★★★KU-NI				19:00~19:45 Fitop ★★★★駒崎			
19:30									20:00~21:00 アクティブ ピラティス ★★★★宇井				19:00~19:45 Fitop ★★★★田中			
20:00									19:45~20:30 水中ウォーキング ★當真				19:30~20:30 Fitop ★★★★末吉			
20:30									20:00~21:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦				19:45~20:30 Fitop ★★★★松崎			
21:00									20:45~21:45 20:00~21:00 Fitop ★★★田中				20:45~21:30 Fitop ★★★★松崎			
21:30									20:45~21:45 20:00~21:00 Fitop ★★★田中				20:45~21:30 Fitop ★★★★松崎			
22:00									20:45~21:45 20:00~21:00 Fitop ★★★田中				20:45~21:30 Fitop ★★★★松崎			

ジスタス那霸 2026年2月 レッスンプログラム TEL : 098-868-0758

	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									2月15日(日)特別レッスンプログラム					
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 ★當眞			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 ★有川				
10:30			10:45~12:00 24式 楊式太極拳 扇・剣 ★★★ 古堅		11:00~11:45 バタフライ①② ★★★ 高野			11:00~12:00 陰ヨガ ★★ 國頭		10:30~11:00 かんたん燃焼エアロ ★★★神谷				
11:00			11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★ 神谷		12:00~12:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎			12:15~13:15 Latin Dance Fitness ★★ RIRI		11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷				
11:30			12:00~12:45 初心者・初級 ★高野		12:15~12:45 ZUMBA gold ★★★矢野			13:30~14:30 ダンス基礎 ★★★ 島袋		12:15~12:45 Uaound ★★★★濱元	先着28名			
12:00			12:15~12:45 みんなで筋トレ (初級)★★★濱元		13:00~13:30 MEGADANZ ★★★矢野			14:00~14:45 背泳ぎ② ★★★ 駒崎		13:00~13:45 ファイドウ FIGHT DO ★★★★松崎				
12:30			13:00~13:45 クロール① ★★★ 高野		13:45~14:15 ★★★ 濱元			14:00~14:45 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			
13:00			14:00~14:45 サーキットアクア ★★★ 宮城		14:30~15:00 ファイドウ FIGHT DO ★★★★矢野			14:15~15:00 たのしくSTEP ★★★★ 田中		14:45~15:30 Fitop ★★★★神谷				
13:30			15:00~15:45 Uaound ★★★★濱元		15:15~15:45 上級クロール ★★★★★ 駒崎			15:00~16:00 スイング チエック (予約制) 濱本		15:45~16:30 たのしくエアロ ★★★ 濱元				
14:00			15:30~18:15 キッズ スイミング		16:00~16:45 飛距離アップ (予約制) 小長谷			15:15~16:15 癒しのYOGA ★★ 田中						
14:30			19:00~20:00 ハーフセッション ★★★ 山中		19:00~20:00 飛距離アップ (予約制) 小長谷			16:00~17:00 火曜日13:15~14:00		16:00~17:00 水曜日・金曜日		16:00~17:00 火曜日13:15~14:00	ゴルフレッスン・スタジオ予約	
15:00								3日【MEGADANZ】矢野		17:00~18:00			17:00~18:00	
15:30								10日【RITMOS】矢野						
16:00								17日【MEGADANZ】矢野						
16:30								24日メンテナンス休館日						
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

※レッスン受講に関して

・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分過ぎて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。

※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、営業開始時より当日2階フロントにて先着順にて配布致します。

※プールレッスンに関して

・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。

※ゴルフレンジ・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パター・アプローチ等の様々なアドバイスを行います。

- 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

キッズスイミングスクール

16:00~17:00
水曜日・金曜日

17:00~18:00

※小学校1年生～6年生（会員様お得な割引あり）

会員募集中!!

1回無料体験できます！

詳しくはフロントまで♪

ゴルフレッスン・スタジオ予約

登録が必要です。館内の掲示板を確認ください。

スタジオレッスン 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。

予約以外の場所に空きがございましたら

ご案内させていただくことが

可能となります。