ジスタス那覇　2025年2月　レッスンプログラム　TEL：098-868-0758

月曜日

	プール	スタジオ３	スタジオ６	ゴルフ
9:30	2月10日(月)メンテナンス休館日			
10:00				
10:30			10:30～11:00 みんなで筋トレ (中級)★★★平良	
11:00			11:15～12:15 アクティブ ヨガ ★★★ 並里	
11:30		11:45～12:15 かんたん燃焼エアロ ★★末吉		
12:00	12:00～12:45 クロール① ★★ 横江	12:30～13:00 オキシジェノ ★★末吉	12:30～13:15 たのしくエアロ ★★★ 並里	
12:30				
13:00	13:00～13:45 クロール呼吸練習 ★★★ 横江		13:30～14:30 ZUMBA FITNESS ★★★★★ KU-NI	
13:30				
14:00	14:00～14:45 背泳ぎ①② ★★★ 横江		14:45～15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★神谷	
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30			18:45～19:30 たのしくエアロ ★★★ 濱元	
19:00	19:00～19:45 アクアダンス ★★ 高野		19:45～20:30 週替わりレッスン (下記に記載) ★★★神谷	20:00～20:45 セルフチェック シミュレーション (整理券制)宮城(匠)
19:30				
20:00	20:00～20:45 クロール①& 呼吸練習★★★ 高野			
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

火曜日

	プール	スタジオ３	スタジオ６	ゴルフ
9:30	2月25日(火)メンテナンス休館日			
10:00	10:00～10:45 水中ウォーキング ★ 横江	10:00～10:45 かんたん燃焼 エアロ ★★矢野	10:00～10:30 ゴルフフィットネス ★★★★上原	
10:30			10:45～11:45 バレトン ★★★ 安岡	11:00～11:45 ベーシック スイング (整理券制)上原
11:00		11:00～11:30 体幹エクササイズ ★★矢野		
11:30				
12:00	12:00～12:45 背泳ぎ② ★★★ 駒崎		12:00～13:00 ジャズダンス ★★★ mickEy	
12:30				
13:00	13:00～13:45 水中アクティブ ウォーキング★★ 横江	↓下記に記載 13:15～14:00 週替わりレッスン ★★★矢野	13:15～14:15 沖ヨガ ★★★ 与那嶺	13:00～14:00 プライベート レッスン (有料) 上原
13:30				
14:00	14:00～14:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎	14:15～14:45 ビューティージスタス (背中・お腹)矢野	14:30～15:00 やさしいピラティス ★★宇井	14:15～15:45 シミュレーション ラウンドレッスン (有料) 上原
14:30		女性限定 整理券10名		
15:00	15:00～15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎		15:15～15:45 ユニットワークアウト ★★★親川	
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30			18:45～19:30 アクティブ ピラティス ★★★★宇井	
19:00		19:30～20:30 ダンス基礎 ★★★ 島袋	19:45～20:30 UBOUND ユーバウンド ★★★★濱元	←先着37名
19:30				
20:00			20:45～21:45 ZUMBA FITNESS ★★★★★ KU-NI	
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

水曜日

	プール	スタジオ３	スタジオ６	ゴルフ
9:30				
10:00	10:00～10:45 アクアダンス ★★ 高野	10:15～11:00 カラダ活性 ストレッチ ★★神谷	10:00～10:30 みんなで筋トレ (初級)★★瑞慶覧	
10:30		11:15～11:45 楽らくメソッド ★神谷	10:45～11:30 とことんSTEP ★★★★ 小原	
11:00	整理券制➡ 20名		11:45～12:45 とことん エアロ ★★★★ 小原	
11:30				
12:00	12:00～12:45 バタフライ① ★★ 高野	12:00～12:45 膝痛スッキリ ストレッチ ★翁長		
12:30				
13:00	13:00～13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00～14:00 かんたん燃焼 ＳＴＥＰ ★★ 翁長	13:00～14:00 ハタスロー ヨガ ★★ 国頭	13:00～13:45 ベーシック スイング (整理券制)濱本
13:30				
14:00				14:00～14:45 ベーシック スイング (整理券制)濱本
14:30			14:15～15:00 ZUMBA FITNESS ★★★★神谷	
15:00		先着24名➡	15:15～15:35 ストレッチポール ★内山	
15:30	15:30～18:15 キッズ スイミング			
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				18:00～18:45 ベーシック スイング (整理券制)濱本
18:30				
19:00	19:00～19:45 フラダンス ★ キティ	19:00～20:00		19:00～19:45 ベーシック スイング (整理券制)濱本
19:30	19:15～20:00 水中ウォーキング ★ 當眞		19:15～20:15 サルセーション salsation ★★★Ｎａｅ	
20:00		20:15～21:15 バレトン ★★★ 安岡	20:30～21:15 ファイトウ FIGHT DO ★★★★松﨑	
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

木曜日

	プール	スタジオ３	スタジオ６	ゴルフ
9:30			整理券制25名	
10:00	10:00～10:45 水中ウォーキング ★ 瑞慶覧		10:15～10:45 ツールストレッチ ★神谷	10:15～11:00 ワンポイント レッスン (整理券制)三浦
10:30				
11:00	11:00～11:45 初心者・初級／ クロール①★★ 高野	11:00～12:00 たのしく ＳＴＥＰ ★★★ 並里	11:00～11:30 チェアｄｅ エクササイズ★矢野	整理券制 28名
11:30			11:40～12:00 ストレッチポール★矢野	
12:00		12:15～13:00 MEGADANZ ★★★濱元	12:15～13:00 とことんエアロ ★★★★ 並里	
12:30				
13:00	13:00～13:45 ウェーブリング アクア★★ 高野		13:15～14:00 リトモス RM ★★★神谷	
13:30				
14:00	14:00～14:45 中級クロール ★★★★ 駒崎		14:15～15:15 太極拳入門 ★★★ 古堅	
14:30				
15:00	15:00～15:45 バタフライ② ★★★ 駒崎		15:30～16:00 カラダ活性ストレッチ ★濱元	15:00～15:45 ベーシック スイング (整理券制)上原
15:30				
16:00				16:00～16:45 パット (整理券制) 上原
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	19:00～19:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	19:00～19:30 かんたん燃焼 ＳＴＥＰ★★田中		19:00～19:45 ベーシック スイング (整理券制)上原
19:30		19:45～20:30 たのしく ＳＴＥＰ ★★★田中	19:30～20:30 リトモス RM ★★★★末吉	20:00～21:00 プライベート レッスン (有料) 上原
20:00		20:45～21:30 癒しのＹＯＧＡ ★★田中	20:45～21:30 ラディカルパワー POWER ★★★★松﨑	
20:30			↑先着28名	
21:00				
21:30				
22:00				

ジスタス那覇　2025年2月　レッスンプログラム　TEL：098-868-0758

金曜日

	プール	スタジオ３	スタジオ６	ゴルフ
9:30				
10:00	10:00～10:45			
	平泳ぎ① ★★ 横江		10:15～10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★濱元	
10:30				
11:00	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～12:00	
	平泳ぎ② ★★★ 横江	ユニバーサルヨガ EARTH ★★神谷	太極拳功夫扇・剣 ★★★ 古堅	
12:00	女性限定 整理券10名	12:00～12:30	12:15～12:45	12:15～13:00
12:30		ビューティージスタス (背中・お腹)神谷	みんなで筋トレ (初級)★★濱元	セルフチェック シミュレーション (整理券制)織田
13:00	13:00～13:45	13:00～13:30	13:00～13:30	
	初心者・初級 ★ 高野	かんたん燃焼エアロ ★★濱元	MEGADANZ ★★★矢野	
13:30			13:45～14:15	
14:00	14:00～14:45		RITMOS ★★★神谷	
	サーキットアクア ★★★ 宮城		14:30～15:00	
14:30			ファイドウ FIGHT DO ★★★★當眞	
15:00			15:15～15:45	
15:30	15:30～18:15		Usound ★★★★濱元	←先着37名
16:00	キッズ スイミング			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	19:00～19:45	19:00～20:00		
	ベーシックアクア ★★ 山中	サルセーション ★★★SATORU		
19:30		20:15～21:15		
20:00		ピラティス ★★★ 山中		
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

土曜日

	プール	スタジオ３	スタジオ６	ゴルフ
9:30				
10:00	10:00～10:45			10:00～10:45
	水中ウォーキング ★ 當眞			ベーシック スイング (整理券制) 上原
10:30				
11:00	11:00～11:45		11:00～12:00	11:00～12:00
	背泳ぎ① ★★ 高野		陰ヨガ ★★ 国頭	プライベート レッスン (有料) 上原
12:00	12:00～12:45			
12:30	クロール①& 呼吸練習★★★ 駒崎			
13:00				
13:30			13:30～14:00	
14:00	14:00～14:45		ゴルフフィットネス ★★★★上原	
	バタフライ② ★★★ 駒崎		14:15～15:00	14:15～15:00
14:30			とことんSTEP ★★★★ 田中	セルフチェック シミュレーション (整理券制)宮城(匠)
15:00	15:00～15:45		15:15～16:15	
15:30	個人メドレーを マスターしよう ★★★★★駒崎		癒しのYOGA ★★ 田中	
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

日曜日

	プール	スタジオ３	スタジオ６	ゴルフ
9:30				
10:00	10:00～10:45			
	アクアトレーニング ★ 有川		10:30～11:00 かんたん燃焼エアロ ★★神谷	
10:30				
11:00			11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★神谷	
11:30				
12:00			12:15～12:45	
12:30			Usound ★★★★濱元	←先着37名
13:00			13:00～13:45	
			ファイドウ FIGHT DO ★★★★松﨑	
13:30				
14:00			14:00～14:30	
			ラディカルパワー ★★★松﨑	←先着28名
14:30				
15:00			14:45～15:30	
			週替わりレッスン (下記に記載) ★★★神谷	
15:30			15:45～16:30	
			たのしくエアロ ★★★ 濱元	
16:00				
16:30				
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。

・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、2コースのご利用は出来ません。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。
・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。

・スタジオでは、レッスン参加20分前より整列した順での入室となります。

・ □ 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。

※ゴルフレンジ・レッスンに関して

・ゴルフレッスンの整理券は、営業開始時より２階フロントにて先着順にて配布致します。

※セルフチェックシミュレーションとは
ご自身のスイングをシミュレーションを使用して練習する時間です。お一人様１５分。定員は６名となります。

●セルフチェックシミュレーション（定員 ６名）
●ワンポイントアドバイス（定員 4名）
●ベーシックスイング（定員 8名）
●パット（定員 4名）➡パットルームにて開催
※ベーシックスイングレッスンのみお一人様１日１回の受講となります。

週替わりレッスン（３・６階スタジオ）

月曜日19:45～20:30	火曜日13:15～14:00	日曜日14:45～15:30
		2日【MEGADANZ】神谷
3日【ＲＩＴMOS】神谷	4日【MEGADANZ】矢野	9日【ＺUMBA®】神谷
10日【メンテナンス休館日】	11日【祝日レッスンプログラム】	16日体験会イベント
17日【MEGADANZ】神谷	18日【ＲＩTMOS】矢野	23日【MEGADANZ】神谷
24日【祝日レッスンプログラム】	25日【メンテナンス休館日】	



キッズスイミングスクール

水曜日・金曜日　16：00～17：00　17：00～18：00



※小学校1年生～6年生（会員様お得な割引あり）

那覇限定キッズスイミングスクール無料体験会

水曜日・金曜日(小学校1年生～6年生)



16:00～初級クラス
17:00～中級クラス



※フロントまたはお電話にて事前予約が必要です。（テスト期間除く）