

ジスタスABLOうるま 2025年11月 レッスンスケジュール TEL：098-923-3777


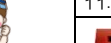



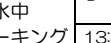


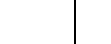
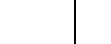

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:00																
9:30						9:25~9:45 カラダ活性ストレッチ仲地					9:45~10:45					
10:00	10:00~10:45	10:00~10:30			10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~16:00		10:00~10:45	リフレッシュ ヨガ			10:00~10:45		10:00~22:00	
10:30	平泳ぎ①② 伊藤	初心者エアロ 仲地 10:45~11:45			バタフライ① 伊藤	太極拳 入門 古堅	フリーストレッチタイム		クロール 呼吸練習 高橋				背泳ぎ② 伊藤	10:15~11:15 リフレッシュ ヨガ 須藤	フリーストレッチタイム	
11:00	11:00~11:45 上級 クロール 伊藤	リフレッシュ ヨガ 山田		11:00~11:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）	11:00~11:45 バタフライ② 伊藤	11:15~11:45 ユニバーサルヨガ EARTH 志喜屋		↓各定員2名	11:00~11:45 背泳ぎ① 高橋	11:00~12:00 ZUMBA gold			11:00~11:45 中級 クロール 伊藤	11:30~12:00 青竹ふみ 仲地		
12:00		12:00~13:00		12:00~12:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）		12:00~12:30 FIGHT DO 志喜屋		ワンポイント レッスン 12:00~12:20 12:20~12:40 12:40~13:00		12:15~13:00 かんたん 燃焼エアロ				12:15~13:00 コンディショニング ストレッチ 仲地		12:00~12:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
12:30		ZUMBA finest				12:45~13:45 FIGHT DO 志喜屋										
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング 山城	SUMIRE 13:15~14:00 UBOUND 志喜屋			13:00~13:45 ベーシック アクア 与那城	13:00~13:50 サルセッション nae		13:00~13:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約） 担当：與那原	13:00~13:45 平泳ぎ① 高橋	13:15~14:15 アクティブ ヨガ			13:00~13:45 ベーシック アクア 島袋	13:15~13:45 X55 志喜屋		
14:00	14:00~14:45	14:15~14:45 みんなで筋トレ （下半身）仲地			14:00~14:45 背泳ぎ① 小濱	14:00~15:00 ピラティス Eri	キッズダンス フリースタイル 基礎 KENTA mickEy	初心者レッスン 14:00~14:20 14:30~14:50	14:00~14:45 平泳ぎ② 高橋	14:30~15:30 シェイプ ブーティー キャンプ 本村			14:00~14:45 初心者・初級 クロール① 小濱	14:00~15:00 chieko		14:00~15:50 お悩み解消 レッスン 14:00~14:30 14:40~15:10 15:20~15:50 各定員2名 担当：三浦
14:30	クロール① 伊藤				15:00~15:44 背泳ぎ② 小濱											
15:00	15:00~15:45 クロール 呼吸練習 伊藤	14:55~15:15 カラダ活性ストレッチ仲地						16:00~16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分 ↑担当：與那原								
15:30																
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																

ジスタスABLOうるま 2025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	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、 予めご了承ください。 (詳しくは別掲示にてご確認ください。)
9:00					9:00～11:30								○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が特殊 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き場合がございます。 予めご了承ください。
9:30													
10:00	10:00～10:45					10:15～11:00					10:00～21:00	↓各定員2名	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 11:20～11:40 ↑担当：與那原
10:30	初心者・初級 伊藤	10:15～10:45 みんなで筋トレ 我謝			キッズ スイミング					10:30～11:30 気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅			
11:00	11:00～11:45	11:00～11:45				11:15～12:15	11:15～12:15						↑担当：與那原
11:30	クロール① 伊藤	 末吉					キッズダンス ジャズ 基礎 mickEy						
12:00		12:00～12:45									12:00～12:30		↓各定員2名
12:30		かんたん 燃焼エアロ 仲地				12:30～13:15					UBOUND or X55 志喜屋 12:45～13:30		
13:00	13:00～13:45	13:00～13:45		↓各定員2名	13:00～13:45	 山城					 志喜屋 13:45～14:30		↑担当：與那原
13:30	バタフライ① 小濱	 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					 志喜屋 14:45～15:45		↓各定員2名
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								↑担当：與那原
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		ボディ シェイプ 宮城悦子				ヨガ 堀江		
16:00													↑担当：與那原
16:30													
17:00													↑担当：與那原
17:30													
18:00				↓各定員2名									↑担当：與那原
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												↑担当：與那原
19:30	水中 ウォーキング 小濱	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	 山城		↑担当：濱本									↑担当：與那原
20:30	背泳ぎ①② 小濱	20:30～21:30											
21:00													↑担当：與那原
21:30		吉本											
22:00													↑担当：與那原
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になれます⇒⇒⇒ 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♪													
休館日・短縮営業のお知らせ													11月10日(月) 25日(火) メンテナンス休館日
11月3日(月)文化の日【9:00～22:00】 11月24日(月)振り替え休日【9:00～22:00】													11月10日(月) 25日(火) メンテナンス休館日

フリーストレッチタイム



お子様向けのキッズダンス♪
お子様、お孫様の習いごとにかがですか？
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

11月3日(月) 文化の日【9:00～22:00】
11月24日(月) 振り替え休日【9:00～22:00】