

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																
10:00	10:00~10:45	10:00~10:30														
10:30	平泳ぎ①② 伊藤	初心者エアロ 伊藤			9:25~9:45 カラダ活性ストレッチ仲地				9:45~10:45							
11:00	11:00~11:45				10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~16:00		10:00~10:45							
11:30	上級 クロール 伊藤	リフレッシュ ヨガ 山田			バタフライ① 伊藤	太極拳 入門 古堅			クロール 呼吸練習 高橋	リフレッシュ ヨガ 山田						
12:00					11:00~11:50	11:00~11:45			11:00~11:45	11:00~12:00						
12:30					12:00~12:50				12:00~12:30							
13:00					13:00~13:45				13:00~13:50							
13:30					13:00~13:45	 SUMIRE			13:00~13:45	 KU-NI						
14:00					13:15~14:00				13:15~13:45							
14:30					14:00~14:45				13:15~14:15							
15:00					14:15~14:45				13:15~14:15							
15:30					みんなで筋トレ (下半身) 仲地				14:00~14:45							
16:00					14:55~15:15				14:00~14:45							
16:30					15:00~15:45				14:30~15:30							
17:00					15:55~16:45				15:40~16:00							
17:30					16:00~16:50				16:00~16:50							
18:00					16:55~17:45				16:00~16:50							
18:30					17:00~17:50				16:00~16:50							
19:00					17:55~18:45				16:00~16:50							
19:30					18:00~18:50				16:00~16:50							
20:00					18:45~19:45				16:00~16:50							
20:30					19:00~19:50				16:00~16:50							
21:00					19:45~20:30				16:00~16:50							
21:30					20:00~20:50				16:00~16:50							
22:00					20:45~21:30				16:00~16:50							

フリーストレッチャタイム



↑担当: 與那原



↑担当: 與那原



↑担当: 與那原



↑担当: 與那原



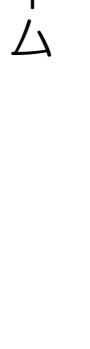
↑担当: 與那原



↑担当: 與那原



↑担当: 與那原

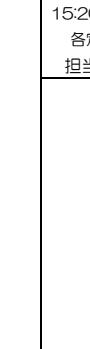


↑担当: 與那原

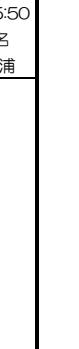


↑担当: 與那原

フリーストレッチャタイム



↑担当: 與那原



↑担当: 與那原

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