# ジスタス那覇　2026年10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 | 26日(月)メンテナンス休館日 | | | |
| 10:00 | | | 10:15～11:00 ピラティス ★★★ 宇井 | |
| 10:30 | | | | |
| 11:00 | | | 11:15～12:15 アクティブヨガ ★★★ 並里 | |
| 11:30 | | 12:15～12:45 かんたん燃焼エアロ ★★末吉 | | |
| 12:00 | | | 12:30～13:15 たのしくエアロ ★★★ 並里 | |
| 12:30 | | | | |
| 13:00 | 13:00～13:45 背泳ぎ② ★★★ 高野 | 13:00～13:30 オキシジェノ ★★末吉 | 13:30～14:30 サルセーション ★★★Nae | |
| 13:30 | | 予 | | |
| 14:00 | 14:00～14:45 バタフライ② ★★★ 高野 | | 14:45～15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★神谷 | |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | 15:00～15:45 水中ウォーキング ★ 宮城匠 | | | |
| 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 | 19:00～20:00 ドライバー飛ばし (予約制)三浦 |
| 19:00 | 19:00～19:45 アクアダンス ★★ 高野 | | 19:45～20:30 STRONG NATION ★★★★SUMIRE | 20:00～21:00 ドライバー飛ばし (予約制)三浦 |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | 20:00～20:45 背泳ぎ① ★★ 高野 | MEGADANZ (濱元) 12日 祝日レッスンプログラム 19日 FITHOP (神谷) | 20:45～21:30 週替わりレッスン ★★★ 神谷・濱元 予 | |
| 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 | 13日(火)メンテナンス休館日 | | | |
| 10:00 | | | 10:00～10:45 骨盤調整ストレッチ ★安岡 | |
| 10:30 | 水中ウォーキング ★ 喜屋武 | | | |
| 11:00 | 11:00～11:45 バタフライ① ★★ 駒崎 | 11:00～12:00 かんたん燃焼エアロ ★★矢野 | 11:00～11:45 バレトン ★★★ 安岡 | |
| 11:30 | | | | |
| 12:00 | 12:00～12:45 バタフライ② ★★★ 駒崎 | | 12:00～13:00 ジャズダンス ★★★ mickEy | |
| 12:30 | | | | |
| 13:00 | 予 | 13:15～14:00 週替わりレッスン ★★★矢野 | 13:15～14:15 沖ヨガ ★★★ 与那嶺 | |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | 14:00～14:45 クロール① ★★ 駒崎 | | 14:30～15:00 やさしいピラティス ★★宇井 | |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | 15:00～15:45 クロール呼吸練習 ★★★ 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 | 19:00～20:00 ワンポイントレッスン (予約制)三浦 |
| 19:00 | 19:00～19:45 水中ウォーキング ★ 砂川 | 19:30～20:30 サルセーション ★★★Yoshie | 19:45～20:30 UBOUND ユーバウンド ★★★★濱元 | 20:00～21:00 ワンポイントレッスン (予約制)三浦 |
| 19:30 | | 先着28名 | 20:45～21:45 ZUMBA ★★★★★ KU-NI 予 | |
| 20:00 | | | | |
| 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 | 10:30～11:00 RITMOS ★★★神谷 | 10:00～10:30 リフレッシュストレッチ★有川 | 10:00～11:00 初心者初級 (予約制) 小長谷 |
| 10:30 | | | 10:45～11:30 とことんSTEP ★★★★ 小原 | |
| 11:00 | 整理券制20名 | 11:15～11:45 楽らくメソッド ★神谷 | | 11:00～12:00 初心者初級 (予約制) 小長谷 |
| 11:30 | | | 11:45～12:45 とことんエアロ ★★★★ 小原 | |
| 12:00 | 12:00～12:45 平泳ぎ② ★★★ 高野 | 12:00～12:45 膝痛スッキリストレッチ ★翁長 | | |
| 12:30 | 整理券制20名 | | | |
| 13:00 | | 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 (予約制)濱本 |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | 14:00～14:45 膝痛水中運動 ★ 小長谷・當眞 | 予 | 14:15～15:00 Fithop ★★★神谷 | 14:00～15:00 スイングチェック (予約制) 濱本 |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | | | 15:15～16:00 週替わりレッスン 矢野 | |
| 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 (予約制)濱本 |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | | 19:00～20:00 フラダンス ★ キティ 予 | | 19:00～20:00 スイングチェツク (予約制) 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 ★★★Nae | |
| 20:00 | | 20:15～21:15 バレトン ★★★ 安岡 | 20:30～21:15 ファイトウ FIGHT DO ★★★★松崎 | |
| 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 ★ 高野 | 整理券制30名 | 10:15～10:45 ツールストレッチ ★神谷 | 10:00～11:00 ワンポイントレッスン (予約制)三浦 |
| 10:30 | | | | |
| 11:00 | 11:00～11:45 初心者・初級 ★ 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★神谷 | 11:00～11:30 ワンポイントレッスン (予約制)三浦 |
| 11:30 | | | 11:40～12:00 ストレッチポール★神谷 | |
| 12:00 | 12:00～12:45 背泳ぎ① ★★ 駒崎 | | | |
| 12:30 | | 12:15～13:00 MEGADANZ (予約制) ★★★濱元 | 12:15～13:00 とことんエアロ ★★★★ 並里 | |
| 13:00 | 13:00～13:45 ウェーブリング アクア★★ 高野 | 13:15～13:45 かんたん燃焼エアロ ★★濱元 | 13:15～14:00 予 リトモス RM ★★★神谷 | |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | 14:00～14:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎 | 14:00～14:30 カラダ活性ストレッチ ★濱元 | 14:15～15:15 ZUMBA ★★★★★ Eri | |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | 15:00～15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎 | | | |
| 15:30 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | 19:00～19:45 中級クロール &上級クロール 駒崎 | 19:30～20:15 かんたん燃焼STEP ★★田中 | 19:30～20:30 予 リトモス RM ★★★★末吉 | 19:00～20:00 ベーシックスイング (予約制) 小長谷 |
| 19:30 | | 20:30～21:30 癒しのYOGA ★★ 田中 | 20:45～21:30 ラディカルパワー POWER ★★★★松崎 | |
| 20:00 | | | 先着28名 | 20:00～21:00 ベーシックスイング (予約制) 小長谷 |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | |

# ジスタス那覇　2026年10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 | | | 10:00～10:30 みんなで筋トレ (中級)★★★當眞 | |
| 10:30 | | | 10:45～12:00 24式楊式太極拳 扇・剣 ★★★ 古堅 | |
| 11:00 | | 11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★神谷 | | |
| 11:30 | | | | |
| 12:00 | 12:00～12:45 初心者・初級 ★ 砂川 | | 12:15～12:45 みんなで筋トレ (初級)★★濱元 | |
| 12:30 | | | | |
| 13:00 | 13:00～13:45 クロール呼吸練習 ★★★ 砂川・高野 | 13:00～13:45 たのしくエアロ ★★★ 濱元 | 13:00～13:30 MEGADANZ ★★★矢野 予 | |
| 13:30 | | | 13:45～14:15 RITMOS ★★★神谷 予 | |
| 14:00 | 14:00～14:45 サーキットアクア ★★★ 宮城美 | | 14:30～15:00 ファイドウ FIGHT DO ★★★★矢野 | |
| 14:30 | | | 15:15～15:45 Usouna ★★★★濱元 | |
| 15:00 | | | 先着28名 | |
| 15:30 | 15:30～18:15 キッズスイミング | | | |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | 18:00～19:00 初心者・初級 (予約制) 小長谷 |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | 19:00～19:45 ベーシックアクア ★★ 山中 | | 予 19:00～20:00 サルセーション ★★★SATORU | 19:00～20:00 初心者・初級 (予約制) 小長谷 |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | 20:15～21:15 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 水中ウォーキング ★ 當眞 | | 10:00～10:45 コア コンディション ★★SUMIRE | |
| 10:30 | | | | |
| 11:00 | 11:00～11:45 バタフライ① ★★ 高野 | | 11:00～12:00 陰ヨガ ★★ 国頭 | |
| 11:30 | | | | |
| 12:00 | 12:00～12:45 中級クロール ★★★★ 駒﨑 | | 12:15～13:15 Latin Dance Fitness ★★ RIRI | |
| 12:30 | | | | |
| 13:00 | | 13:30～14:30 ダンス基礎 ★★★ 島袋 | | |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | 14:00～14:45 背泳ぎ② ★★★ 駒﨑 | | 14:15～15:00 たのしくSTEP ★★★ 田中 | 14:00～14:45 ベーシックスイング (予約制) 濱本 |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | 15:00～15:45 個人メドレーをマスターしよう ★★★★★駒﨑 | | 15:15～16:15 癒しのYOGA ★★ 田中 | 15:00～16:00 スイングチェック (予約制) 濱本 |
| 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 | | | | |

## 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 | | | 10:30～11:00 かんたん燃焼エアロ ★★神谷 | |
| 11:00 | 11:00～11:45 クロール① ★★ 砂川 | | | |
| 11:30 | | | 11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★神谷 | |
| 12:00 | | | | |
| 12:30 | | | 12:15～12:45 Usouna ★★★★濱元 | 先着28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 | | | 14:45～15:30 予 Fithop ★★★神谷 | |
| 15:00 | | | | |
| 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 | | | | |

10月12日(月)祝日レッスンプログラム

## 週替わりレッスン

| 火曜日13:15～14:00 | 水曜日15:15～16:00 |
|---|---|
| | |
| 6日【MEGADANZ】矢野 | 7日【FIGHTDO】矢野 |
| 13日 メンテナンス休館日 | 14日【脱疲労エクササイズ】矢野 |
| 20日【RITMOS】矢野 | 21日【FIGHTDO】矢野 |
| 27日【MEGADANZ】矢野 | 28日【脱疲労エクササイズ】矢野 |

## ゴルフレッスン・スタジオ予約

登録が必要です。ゴルフ予約制、

スタジオレッスン 予 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。

※スタジオ予約無し空きがございましたご案内可能です。

お一人様8枠予約可能となります。

↑ゴルフ・スタジオ新規登録↑

## ※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、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

←ジスタスホームページ QRコード 4店舗レッスンプログラム確認できます。

キッズスイミングスクール

**無料体験会 受付中！**

【水曜日・金曜日】16:00クラス ／17:00クラス

お得な入会特典もあります！

詳しくは那覇店フロントまで♪