

	月曜日				火曜日			水曜日			木曜日			
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ
9:00	メンテナンス休館日 13日(火)、26日(月)													
30						9:15~10:45								
10:00	10:00~10:45				10:00~10:45		10:00~11:00	10:00~10:45	10:00~11:00		10:00~10:45	10:00~11:00		
30	背泳ぎ② ★★★ 大城拓	10:15~11:00 美☆骨盤 ストレッチ (女性専用) ★末吉			クロール呼吸 ★★★ 國玉	さわやか 体操 (有料) 仲村		沖ヨガ・ ★★★ 大城拓	健康ヨガ・ ★★ 内間		ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	コア コンディショニング ★★★ SUMIRE		
11:00	11:00~11:45				11:00~11:45		11:15~12:00	11:00~11:45	11:15~11:45		11:00~11:45	11:15~11:45		
30	スィムトレーニング ★★★★★ 大城拓	11:15~11:45 みんなで筋トレ (初級)★★仲西			中級クロール ★★★★★ 國玉		やさしい ピラティス ★★ 宇井	バタフライ② ★★★ 大城拓	オキシジェノ ★★★末吉		初心者・初級 ★ 國玉	かんたん燃焼エアロ ★★★SUMIRE		
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45			12:00~12:45	12:00~13:00	12:15~12:35	12:00~12:45	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~12:45	12:00~12:45		
30	大会参加者向け スタート練習会 大城拓	かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子			個人メドレー ★★★★★ 大城愛	RITMOS・ ★★★★ 末吉	12:15~12:35 ストレッチボール伊地	2キッククロール ★★★★★ 駒崎	ZUMBA®□ ★★★★★ SUMIRE	ピラティス・ ★★★ 山中	クロール① ★★ 仲西(太)	ZUMBA GOLD ★★★ Ku-ni		
13:00	13:00~13:45	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~13:45	13:15~14:15	13:15~13:45	13:00~13:45	13:15~14:15	13:15~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45		
30	水中 ウォーキング ★ 大城愛	SALSATION® ★★★★ MIZUKI	ピラティス・ ★★★ 宮城悦子		膝痛 水中運動 ★ 大城愛	たのしく STEP ★★★★ 宮城悦子	美らサーキット ★★★★ 末吉	水中 ウォーキング ★ 宜保	フラダンス ★ 飯田	とことん脚トレ ★★★伊地	腰痛 水中運動 ★ 宜保	ReeJam ★★★ Ku-ni	13:15~13:45 レッグ コンディショニング ★ 伊地	
14:00	14:00~14:45	14:15~15:15			14:00~14:45	14:30~15:30	13:50~14:20	14:00~14:45	14:30~15:30	14:00~15:00	14:00~14:45	14:00~15:00	14:00~15:00	
30	バタフライ① ★★ 大城愛	Latin Dance Fitness ★★★ RIRI			ベーシック アクア45 ★★★ 宮城(美)	楊式太極拳 入門編 ★★★★ 古堅	美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉	背泳ぎ① ★★ 駒崎	バーレスク・ ★★★ RIRI	フィットネス ヨーガ ★★★★ 相良	平泳ぎ② ★★★ 仲西(太)	SALSATION® ★★★ Nae	リラックス ヨガ ★★ 津堅	
15:00	15:00~15:45	15:30~16:00			15:00~15:45			15:00~15:45			15:00~15:45	15:15~16:15		
30	バタフライ② ★★★ 大城愛	FITHOP ↑★★★★末吉			初心者・初級 ★ 仲西(太)			背泳ぎ② ★★★ 駒崎			個人メドレー ★★★★★ 仲西(太)	ジャズダンス ★★★ mickEy		
16:00		↑★★★★末吉			16:00~16:45									
30		抽選無し 前後入替制のみ			クロール① ★★ 仲西(太)									
17:00														
30														
18:00			18:00~18:45											
30			ベーシック スイング 整 濱本											18:00~18:45
19:00	19:00~19:45		19:00~19:45			前後入替制のみ 抽選無し		19:00~19:45		19:00~20:00	19:00~19:45	19:00~19:45		
30	初心者・初級 ★ 小野・大城拓	19:30~20:00 ラディカルパワー ★★★★志喜屋	ベーシック スイング 整 濱本		水中 ウォーキング ★ 仲西(太)	ZUMBA GOLD ★★★★ chieko	19:30~20:30 ピラティス・ ★★★★ 宮城悦子	平泳ぎ① ★★ 東江	19:15~20:15 ZUMBA®□ ★★★★★ Ku-ni	ランニング レッスン 伊地	クロール① ★★ 大城愛	19:30~20:15 STRONG Nation® ★★★★SUMIRE	20:00~20:45	
20:00	20:00~20:45	20:15~20:45	20:00~20:45		20:00~20:45	20:15~21:15		20:00~20:45	20:30~21:00		20:00~20:45	20:30~21:30		
30	背泳ぎ① ★★ 大城拓・小野	ユーバウンド ★★★★志喜屋	ベーシック スイング 整 濱本		中級クロール ★★★★ 高里・小野	ZUMBA®□ ★★★★★ chieko		平泳ぎ② ★★★ 東江	FITHOP ↑★★★★末吉		クロール呼吸 ★★★ 大城愛	ZUMBA®□ ★★★★★ RIRI		
21:00														
30														
22:00														
30														

→ マークのレッスンは入室順抽選・
曲間前後入れ替え制
(開始10分前スタジオ前にて抽選)

→ マークのレッスンは入室順抽選・
曲間前後入れ替え制
(開始10分前スタジオ前にて抽選) 詳細は掲示確認

第1水曜日
7日は休講
です

中庭にて18:50集合、現地解散で行います。体験ご希望は要予約※雨天時施設内ランニングトラックにて。

← 抽選無し
前後入替制のみ

10月12日(月)スポーツの日
祝日営業
9:00~22:00

ジスタス浦添 10月

営業時間 月～金 9:00～23:00 土・日/祝 9:00～22:00

	金曜日			土曜日				日曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00										
30		9:45～10:45							9:30～11:00	
10:00	10:00～10:45	ピラティス・							キッズダンス	
30	平泳ぎ① ★★ 屋良	★★★ MIZUKI							JAZZ II (有料)	
11:00	11:00～11:45	11:00～12:00							mickEy	
30	平泳ぎ② ★★★ 屋良	たのしく エアロ ★★★								
12:00	12:00～12:45	12:15～13:15								
30	上級クロール ★★★★★ 駒崎	健康ヨガ・								
13:00		★★ 内間								
30	13:30～14:15	13:30～14:30	13:30～14:00							
14:00	ベーシック アクア45 ★★★ 山田	かんたん燃焼 STEP ★★ 翁長	とことん腹筋 ★★★石川							
30	14:30～15:15	14:15～14:45	14:15～14:45							
15:00	クロール呼吸 ★★★ 駒崎		ストレッチボール &ストレッチ仲西							
30	15:30～16:15									
16:00	中級クロール ★★★★ 駒崎									
30										
17:00		17:00～19:00								
30		キッズダンス フリースタイル I (有料)								
18:00		KENTA								
30		キッズダンス フリースタイル II (有料)								
19:00	19:00～19:45	19:15～20:15								
30	バタフライ① ★★ 東江	SALSATION®	19:30～20:15							
20:00	20:00～20:45	★★★ Nae	オキシジェノ							
30	バタフライ② ★★★ 高里	20:30～21:15	★★★末吉							
21:00	21:00～21:45	ナチュラルヨガ								
30	上級クロール ★★★★★ 東江	★★ Nae								
22:00										
30										

※スタジオレッスン 受講に関して

●一部レッスンは「抽選制での入室」及び「立ち位置入れ替え制」を行っています。
(開始10分前スタジオ前にて抽選) 詳細は掲示確認

●入室はレッスン開始20分前よりスタジオ前にて整列してお待ちください(荷物での順番取り禁止)

●レッスン終了後はマットを片付けスタジオ外の所定の場所に並んでお待ちください。
その他のレッスンも同様です。

●ご使用になりましたツールはスタジオ内に設置しているスプレーとトレジム入り口に置いてあるマイタオルで拭き、トレジム入り口のカゴに入れて下さい

●レッスン開始10分以内で入室される場合は周りの方に配慮しスタジオ後方にてご参加下さい

●開始10分経過しての参加は安全面を考慮し参加をお控え下さいますようお願い致します

●レッスン参加人数を定員40名とさせて頂きま
す(ツール数や整理券制のレッスンあり)

●レッスン参加される際、Tシャツの下に着
などの着用は衛生面を配慮しお控え下さい

●レッスン参加中の携帯電話はマナーモード
の設定をお願い致します

★マナーを意識しお互いがワクワクした気持ち
でご参加頂ける様にご協力をお願い致します

ゴルフレッスンに関して
レッスンは先着10名様
とさせて頂きます。
フロントより、
チケットをお取り下さい。

ジスタス公式 LINE

●右のQRコードをカメラ
で読み取ります
プログラムや祝日レッスン・
店舗の情報をアップしてます



●10月のプログラム
を
QRコードで読み取り

ペーパーレスにご協力
をお願いします

祝日プログラムの変更に関しては
館内掲示又は、ホームページ・
公式LINEでご確認下さい。

プログラムを紙印刷で欲しい方はフロントスタッフへ
お声かけ下さい。
1枚…¥50