ジスタスABLOうるま　2026年10月　レッスンスケジュール　TEL：098-923-3777

月曜日

プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
	9:30～9:50 カラダ活性ストレッチ仲地		
10:00～10:45 水中ウォーキング 小濱	10:00～10:30 初心者エアロ 仲地		
	10:45～11:45 リフレッシュヨガ 山田		
11:00～11:45 クロール呼吸練習 小濱			
12:00～12:45 中級クロール 小濱	12:00～13:00 ZUMBA SUMIRE		12:00～12:50 シミュレーター個人利用 有料（要予約）
13:00～13:45 背泳ぎ① 伊藤	13:15～14:00 UBOUND 志喜屋		
14:00～14:45 背泳ぎ② 伊藤	14:15～14:45 みんなで筋トレ（下半身）仲地		
	14:55～15:25 コンディショニングストレッチ　仲地		
	18:45～19:45 ピラティス 宮城悦子		担当：與那原
19:00～19:45 水中ウォーキング 饒波			初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50
20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～21:00 かんたん燃焼エアロ 宮城悦子		20:00～20:50 シミュレーター個人利用 有料（要予約）

火曜日

プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
10:00～10:45 平泳ぎ① 伊藤	10:00～11:00 太極拳入門 古堅	10:00～16:00 フリーストレッチタイム	↓各定員2名
11:00～11:45 平泳ぎ② 伊藤	11:15～11:45 筋膜リリース 志喜屋		
	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
	12:45～13:45 solation サルセーション nae		
13:00～13:45 ベーシックアクア 与那城	14:00～14:20 ストレッチポール志喜屋		13:00～13:50 シミュレーター個人利用 有料（要予約）
14:00～14:45 初心者・初級 クロール① 小濱			担当：與那原 初心者レッスン 14:00～14:20 14:30～14:50
15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			
			16:00～16:50 ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円
	17:00～18:00 キッズダンス フリースタイル 基礎 KENTA	17:00～18:00 キッズダンス 入門 mickEy	↑担当：與那原
	18:00～19:00 キッズダンス フリースタイル 初級	18:00～19:00 キッズダンス ジャズダンス 初級	ワンポイントレッスン 18:00～18:20 18:20～18:40 18:40～19:00
19:00～19:45 背泳ぎ 小濱	19:30～20:30 ZUMBA SUMIRE		19:00～19:50 ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円
20:00～20:45 平泳ぎ 小濱	20:45～21:30 X55 志喜屋		↑担当：與那原

水曜日

プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
	9:45～10:45 リフレッシュヨガ 山田		
10:00～10:45 背泳ぎ① 伊藤	11:00～12:00 ZUMBA gold KU-N I		
11:00～11:45 背泳ぎ② 伊藤	12:15～13:00 かんたん燃焼エアロ 並里		
13:00～13:45 バタフライ① 伊藤	13:15～14:15 アクティブヨガ 並里		
14:00～14:45 バタフライ② 伊藤	14:30～15:30 シェイプブーティーキャンプ 本村		
15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波			
19:00～19:45 アクア コンディショニング 長嶺	19:15～20:15 MEGADANZ 仲本		
	20:30～21:30 ピラティス R I R I		

木曜日

プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
10:00～10:45 初心者・初級 饒波	10:15～11:15 リフレッシュヨガ 須藤	10:00～22:00 フリーストレッチタイム	
11:00～11:45 クロール① 饒波	11:30～12:00 青竹ふみ (靴下着用)仲地		
	12:15～13:00 コンディショニングストレッチ 仲地		
13:00～13:45 ベーシックアクア 島袋	13:15～13:45 X55 志喜屋		NEW
14:00～14:45 腰痛予防・改善 水中運動 小濱	14:00～15:00 ZUMBA chieko		14:00～16:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン 14:00～14:30 14:30～15:00 15:00～15:30 15:30～16:00 各定員2名
			↑担当：三浦
16:00～18:30 キッズスイミング	18:15～19:15 リラックスヨガ 津堅		
	19:30～20:15 FIGHT DO 志喜屋		
20:00～20:45 バタフライ 小濱	20:30～21:15 KIMAX 志喜屋		

水曜日

プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
			↓担当：與那原 ワンポイントレッスン 15:00～15:20 15:20～15:40 15:40～16:00
			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
			初心者レッスン 18:00～18:20 18:30～18:50
			19:00～19:50 ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円
			↑担当：與那原

ジスタスABLOうるま　2026年10月　レッスンスケジュール　TEL：098-923-3777

金曜日

プール

10:00～10:45
バタフライ①
伊藤

11:00～11:45
バタフライ②
伊藤

12:00～12:45
水中
ウォーキング
伊藤

14:00～14:45
平泳ぎ①
小濱

15:00～15:45
平泳ぎ②
小濱

19:00～19:45
クロール
呼吸練習
小濱

20:00～20:45
中級
クロール
小濱

スタジオA

10:15～10:45
みんなで筋トレ
仲宗根

11:00～11:45
OXIGENO
末吉

12:00～12:45
かんたん
燃焼エアロ
仲地

13:00～13:45
POWER
カーディオ
志喜屋

14:00～14:45
かんたん
燃焼STEP
仲地

15:00～15:30
コンディショニング
ストレッチ 仲地

19:30～20:15
POWER
志喜屋

20:30～21:30
STRONG NATION
吉本

スタジオB

ゴルフ

↓各定員2名
初心者
レッスン
13:00～13:20
13:30～13:50

ワンポイント
レッスン
14:00～14:20
14:20～14:40
14:40～15:00

↑担当：濱本

↓各定員2名
ワンポイント
レッスン
18:00～18:20
18:20～18:40
18:40～19:00

ワンポイント
レッスン
19:00～19:20
19:20～19:40
19:40～20:00

↑担当：濱本

土曜日

プール

9:00～11:30
キッズ
スイミング

13:00～13:45
スタート
練習会
伊藤・小濱

14:00～14:45
スイム
トレーニング
小濱

15:00～15:45
水中
ウォーキング
小濱

スタジオA

10:30～11:30
リラックス
ヨガ
津堅

11:45～12:45
週替わり
レッスン
抽選制

13:00～13:30
かんたん燃焼
STEP 仲地

13:45～14:30
コンディショニング
ストレッチ
仲地

14:45～15:45
ボディ
シェイプ
宮城悦子

スタジオB

11:15～12:45
キッズダンス
ジャズ
基礎
mickEy

3日：メガダンス
矢野
10日：ZUMBA
chieko
17日：ZUMBA
Nacko
24日：リトモス
末吉
31日：メガダンス
仲本

ゴルフ

↓各定員2名
初心者
レッスン
10:00～10:20
10:30～10:50

ベーシック
スイング
11:00～11:20
11:30～11:50

↑担当：小長谷

↓各定員2名
ベーシック
アプローチ
13:00～13:20
13:30～13:50

↑担当：與那原

ワンポイント
レッスン
14:00～14:20
14:20～14:40
14:40～15:00

↑担当：與那原

16:00～16:50
シミュレーター
個人利用
有料（要予約）

17:00～17:50
ゴルフスクール
週1回
全8回
32,000円

↑担当：與那原

NEW

【8月よりスタート】ゴルフお悩み解消ワンポイントレッスン
木曜日　14:00～、14:30～、15:00～、15:30～
スコアメイクに役立つポイントを
丁寧にレッスンいたします♪

日曜日

プール

隔週レッスン⇒
4日 X55
11日 UBOUND
18日 X55
25日 UBOUND

スタジオA

10:30～11:30
気功太極拳
&
功夫扇・剣
古堅

12:00～12:30
UBOUND or
X55　志喜屋

12:45～13:30
FIGHT DO
志喜屋

13:45～14:30
KIMAX
志喜屋

14:45～15:30
筋膜リリース
志喜屋

スタジオB

10:00～21:00
フリーストレッチタイム

ゴルフ

↓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

↑担当：與那原

↓各定員2名
初心者
レッスン
13:00～13:20
13:30～13:50

↑担当：與那原

↓各定員2名
ワンポイント
レッスン
15:00～15:20
15:20～15:40
15:40～16:00

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

右側のQRコードをご自身のスマートフォンで読み取っていただき、
レッスンプログラムをご確認ください。

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、
予めご了承下さい。
（詳しくは別掲示にてご確認下さい。）

○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。
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く場合がございます。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。

の部分は、前月からレッスン内容や時間、インストラクターに変更があるレッスンです。

以下のレッスンは、ツールの使用方法、安全面の観点により、初めての方の途中入室はお断りさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。

UBUOND（トランポリン使用）
ラディカルパワー（バーベル、ステップ台使用）
Ｘ５５（ステップ台、ダンベル使用）
ＫＩＭＡＸ（サンドバッグ、グローブ使用）

ゴルフレッスンについて

※ゴルフの予約はフロントにて受け付けております。
●ワンポイントレッスン（定員2名）
●初心者レッスン（定員2名）
初めての方の為のレッスン（クラブレンタル無料）

●有料ゴルフスクール（定員1名）
登録制　週に1回　全8回
全8回コース　受講費用32,000円（税込）
●シミュレーター個人利用（要予約）※指導は行いません。
会員様：50分　1,100円（税込）
1打席で2名様までご利用可。

お子様向けのキッズダンス♪
お子様、お孫様の習いごとにいかがですか？
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

キッズダンス　見学・体験（550円）
いつでも大歓迎です♪

休館日・短縮営業のお知らせ

10月13日（火）26日（月）
メンテナンス休館日

10月12日（月）
祝日短縮営業【9:00～22:00】
レッスンスケジュールに変更があります。