ジスタスABLOうるま　2026年11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
9:00				
9:30		9:30～9:50 カラダ活性ストレッチ仲地		
10:00	10:00～10:45 水中ウォーキング 野原・小濱	10:00～10:30 初心者エアロ 仲地		
10:30		10:45～11:45 リフレッシュヨガ 山田		
11:00	11:00～11:45 クロール呼吸練習 小濱			
11:30				
12:00	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）
12:30				
13:00	13:00～13:45 背泳ぎ① 伊藤	13:15～14:00 UBOUND 志喜屋		
13:30				
14:00	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		
14:30				
15:00		14:55～15:25 コンディショニングストレッチ　仲地		
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				ワンポイントレッスン 18:00～18:20 18:20～18:40 18:40～19:00
18:30		18:45～19:45		
19:00	19:00～19:45 水中ウォーキング 饒波	ピラティス 宮城悦子		担当：與那原 初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50
19:30				
20:00	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）
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

火曜日

	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 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	
10:30				
11:00	11:00～11:45 平泳ぎ② 伊藤	11:15～11:45 筋膜リリース 志喜屋		↓各定員2名 ワンポイントレッスン 12:00～12:20 12:20～12:40 12:40～13:00
12:00		12:00～12:30 FIGHT DO 志喜屋		
12:30		12:45～13:45 サルセーション nae		
13:00	13:00～13:45 ベーシックアクア 与那城			13:00～13:50 シミュレーター個人利用 有料（要予約）
13:30				担当：與那原 初心者レッスン 14:00～14:20 14:30～14:50
14:00	14:00～14:45 初心者・初級 クロール① 小濱	14:00～15:00 NEW フィットネスヨーガ 相良		
14:30				
15:00	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			
15:30				16:00～16:50 ゴルフスクール 週1回 全4回 16,800円 ↑担当：與那原
16:00				
16:30				
17:00		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	
17:30				
18:00		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	18:00～18:20 18:20～18:40 18:40～19:00
18:30				
19:00	19:00～19:45 背泳ぎ 小濱			19:00～19:50 ゴルフスクール 週1回 全4回 16,800円 ↑担当：與那原
19:30		19:30～20:30 ZUMBA SUMIRE		
20:00	20:00～20:45 平泳ぎ 小濱			
20:30		20:45～21:30 X55 志喜屋		
21:00				
21:30				
22:00				

水曜日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:00				
9:30		9:45～10:45 リフレッシュヨガ 山田		
10:00	10:00～10:45 背泳ぎ① 伊藤			
10:30				
11:00	11:00～11:45 背泳ぎ② 伊藤	11:00～12:00 ZUMBA gold KU-N I		
12:00		12:15～13:00 かんたん燃焼エアロ 並里		
12:30				
13:00	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		
13:30				
14:00	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		
14:30				
15:00	15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波			
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	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		
19:30				
20:00		20:30～21:30 ピラティス RIRI		
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

木曜日

	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 初心者・初級 饒波		10:00～22:00 フリーストレッチタイム	
10:30		10:15～11:15 リフレッシュヨガ 須藤		
11:00	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		
12:00		12:15～13:00 コンディショニングストレッチ 仲地		
12:30				
13:00	13:00～13:45 ベーシックアクア 島袋	13:15～13:45 X55 志喜屋		
13:30				NEW
14:00	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
14:30				
15:00				
15:30				
16:00	16:00～18:30 キッズスイミング			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00		18:15～19:15 リラックスヨガ 津堅		
18:30				
19:00		19:30～20:15 FIGHT DO 志喜屋		
19:30				
20:00	20:00～20:45 バタフライ 小濱	20:30～21:15 KIMAX 志喜屋		
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

水曜日

	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 背泳ぎ① 伊藤			
10:30				
11:00	11:00～11:45 背泳ぎ② 伊藤			
11:30				
12:00				
12:30				
13:00	13:00～13:45 バタフライ① 伊藤			
13:30				
14:00	14:00～14:45 バタフライ② 伊藤			
14:30				
15:00	15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波			
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	19:00～19:45 アクア コンディショニング 長嶺			
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

木曜日

	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 初心者・初級 饒波		10:00～22:00 フリーストレッチタイム	
10:30		10:15～11:15 リフレッシュヨガ 須藤		
11:00	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		
12:00		12:15～13:00 コンディショニングストレッチ 仲地		
12:30				
13:00	13:00～13:45 ベーシックアクア 島袋	13:15～13:45 X55 志喜屋		
13:30				NEW
14:00	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
14:30				
15:00				
15:30				
16:00	16:00～18:30 キッズスイミング			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00		18:15～19:15 リラックスヨガ 津堅		
18:30				
19:00		19:30～20:15 FIGHT DO 志喜屋		
19:30				
20:00	20:00～20:45 バタフライ 小濱	20:30～21:15 KIMAX 志喜屋		
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

ジスタスABLOうるま　2026年11月　レッスンスケジュール　TEL：098-923-3777

金曜日

プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
10:00～10:45 バタフライ① 伊藤	10:15～10:45 みんなで筋トレ 仲宗根		↓各定員2名 初心者レッスン 13:00～13:20 13:30～13:50
11:00～11:45 バタフライ② 伊藤	11:00～11:45 OXIGENO 末吉		ワンポイントレッスン 14:00～14:20 14:20～14:40 14:40～15:00
12:00～12:45 水中ウォーキング 伊藤	12:00～12:45 かんたん燃焼エアロ 仲地		↑担当：濱本
	13:00～13:45 POWER カーディオ 志喜屋		
14:00～14:45 平泳ぎ① 小濱	14:00～14:45 かんたん燃焼STEP 仲地		
15:00～15:45 平泳ぎ② 小濱	15:00～15:30 コンディショニングストレッチ 仲地		
19:00～19:45 クロール呼吸練習 小濱	19:30～20:15 POWER 志喜屋		↓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
20:00～20:45 中級クロール 小濱	20:30～21:30 STRONG NATION 吉本		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	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
9:00～11:30 キッズスイミング	10:30～11:30 リラックスヨガ 津堅	11:15～12:45 キッズダンス ジャズ 基礎 mickEy	↓各定員2名 初心者レッスン 10:00～10:20 10:30～10:50
	11:45～12:45 週替わりレッスン 抽選制		ベーシックスイング 11:00～11:20 11:30～11:50 ↑担当：小長谷
13:00～13:45 平泳ぎ③ 伊藤	13:00～13:30 かんたん燃焼STEP 仲地	7日：リトモス 末吉 14日：メガダンス 仲本 21日：リトモス 矢野 28日：メガダンス 矢野	↓各定員2名 ベーシックアプローチ 13:00～13:20 13:30～13:50
14:00～14:45 スイムトレーニング 小濱	13:45～14:30 コンディショニングストレッチ 仲地		↑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
15:00～15:45 水中ウォーキング 小濱	14:45～15:45 ボディシェイプ 宮城悦子		↑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4回 16,800円 ↑担当：與那原

日曜日

プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
隔週レッスン⇒ 1日 X55 8日 UBOUND 15日 X55 22日 UBOUND 29日 X55	10:30～11:30 気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅	10:00～21:00 フリーストレッチタイム	↓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
	12:00～12:30 UBOUND or X55　志喜屋		↓各定員2名 初心者レッスン 13:00～13:20 13:30～13:50
	12:45～13:30 FIGHT DO 志喜屋		↑担当：與那原
	13:45～14:30 KIMAX 志喜屋		↓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
	14:45～15:30 筋膜リリース 志喜屋		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

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♪

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）
●プライベートゴルフレッスン 1回4,400円（税込）
●有料ゴルフスクール（定員1名）
登録制　週に1回　全4回
全4回コース　受講費用16,800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

11月9日（月）24日（火）
メンテナンス休館日

11月3日（火）11月23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。