

ジスタスABLOうるま 2026年9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		9:30～9:50 カラダ活性ストレッチ仲地									9:45～10:45					
10:00	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			10:00～10:45 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		10:00～10:45 背泳ぎ① 伊藤	リフレッシュ ヨガ 山田			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
10:30		10:45～11:45 リフレッシュ ヨガ 山田			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	11:00～11:45 背泳ぎ② 伊藤	11:00～12:00 ZUMBA gals			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		
11:00	11:00～11:45 クロール呼吸練習 小濱	リフレッシュ ヨガ 山田		11:00～11:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	11:00～11:45 平泳ぎ② 伊藤	11:15～11:45 筋膜リリース 志喜屋			11:00～11:45 背泳ぎ② 伊藤	11:00～12:00 ZUMBA gals			11:30～12:00 クロール① 饒波	11:30～12:00 青竹ふみ (靴下着用)仲地		
11:30		12:00～12:45 中級クロール 小濱		12:00～12:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	12:00～12:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	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	12:00～12:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	12:00～12:30 FIGHT DO 志喜屋			12:15～13:00 かんたん 燃焼エアロ 並里	12:15～13:00 コンディショニング ストレッチ 仲地		
12:00	12:00～12:45 中級クロール 小濱	12:00～13:00 ZUMBA fitness			12:00～12:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	12:00～12:30 FIGHT DO 志喜屋			12:00～12:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	12:00～12:30 FIGHT DO 志喜屋			12:15～13:00 かんたん 燃焼エアロ 並里	12:15～13:00 コンディショニング ストレッチ 仲地		
12:30		13:00～13:45 SUMIRE			13:00～13:45 ベーシック アクア 与那城	13:00～13:45 サルセッション nae		13:00～13:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	13:00～13:45 バタフライ① 伊藤	13:00～13:45 バタフライ① 伊藤			13:00～13:50 シミュレーター 個人利用 有料(要予約)	13:00～13:45 ベーシック アクア 島袋	13:15～13:45 X55 志喜屋	
13:00	13:00～13:45 背泳ぎ① 伊藤	13:15～14:00 UBOUND 志喜屋			14:00～14:45 初心者・初級 クロール① 小濱	14:00～15:00 ピラティス Eri		14:00～14:45 初心者レッスン 14:00～14:20 14:30～14:50	14:00～14:45 バタフライ② 伊藤	14:00～14:45 バタフライ② 伊藤			14:00～15:00 ZUMBA fitness	14:00～15:00 ZUMBA fitness		14:00～16:00 NEW お悩み解消 ワンポイントレッスン
13:30		14:15～14:45 みんなで筋トレ (下半身)仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			↓担当：與那原	14:00～14:30 ZUMBA fitness		14:00～14:30 お悩み解消 ワンポイントレッスン
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			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			ワンポイント レッスン 15:00～15:20 15:20～15:40 15:40～16:00	14:00～14:30 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
14:30		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			15:00～15:20 初心者レッスン 18:00～18:20 18:30～18:50	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
15:00		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			15:20～15:40 初心者レッスン 18:00～18:20 18:30～18:50	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
15:30		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			15:40～16:00 初心者レッスン 18:00～18:20 18:30～18:50	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
16:00		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
16:30		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			↑担当：與那原	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
17:00		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
17:30		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			↑担当：與那原	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
18:00		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
18:30		14:55～15:25 コンディショニング ストレッチ 仲地			15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱	15:00～15:45 クロール呼吸練習 小濱			15:00～15:45 水中ウォーキング 饒波	15:00～15:45 シェイプ フーティー キャンプ 本村			↑担当：與那原	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
19:00	19:00～19:45 水中ウォーキング 饒波	19:00～19:45 ピラティス 宮城悦子			19:00～19:45 水中ウォーキング 饒波	19:00～19:45 ピラティス 宮城悦子			19:00～19:45 水中ウォーキング 饒波	19:00～19:45 ピラティス 宮城悦子			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
19:30		19:30～20:30 初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50			19:30～20:30 初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50	19:30～20:30 初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50			19:30～20:30 初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50	19:30～20:30 初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
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			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
20:30		20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
21:00		20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
21:30		20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン
22:00		20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			20:00～20:45 初心者・初級 クロール① 饒波	20:00～20:45 かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子			16:00～16:50 プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分	14:30～15:00 ZUMBA fitness		14:30～15:00 お悩み解消 ワンポイントレッスン

ジスタスABLOうるま 2026年9月 レッスンスケジュール TEL：098-923-3777

	金曜日				土曜日				日曜日					
	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		
9:00					9:00～11:30								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ください。) ○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、お孫様の習いごとにかがですか？ 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 9月14日 (月) 28日 (月) メンテナンス休館日 9月21日 (月) 22日 (火) 23日 (水) 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。	
9:30					 キッズ スイミング									
10:00	10:00～10:45					10:15～11:00		↓各定員2名			10:00～21:00	↓各定員2名		
10:30	バタフライ① 伊藤	10:15～10:45 みんなで筋トレ  我謝				 OXIGENO  末吉		 初心者 レッスン 10:00～10:20 10:30～10:50		10:30～11:30	フリーストレッチタイム	ワンポイント レッスン 10:00～10:20 10:20～10:40 10:40～11:00		
11:00	11:00～11:45	11:00～11:45				11:15～12:15	11:15～12:45	ベーシック スイング 11:00～11:20 11:30～11:50		気功太極拳 & 功夫扇・剣 古堅		↑担当: 與那原		
11:30	バタフライ② 伊藤	 OXIGENO  末吉				 RM ※前列抽選制 末吉	キッズダンス ジャズ 基礎 mickEy	↑担当: 小長谷	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
12:00	12:00～12:45	12:00～12:45						隔週レッスン⇒ 6日 X55 13日 UBOUND 20日 X55 27日 UBOUND	12:45～13:30	 FIGHT DO 志喜屋				
12:30	水中 ウォーキング  伊藤	かんたん 燃焼エアロ  仲地						↑各定員2名		 KIMAX 志喜屋		↑担当: 與那原		
13:00		13:00～13:45		↓各定員2名	13:00～13:45	13:00～13:30		 ベーシック アプローチ 13:00～13:20 13:30～13:50		13:45～14:30				
13:30		POWER カーディオ 志喜屋		 初心者 レッスン 13:00～13:20 13:30～13:50	平泳ぎ③ 伊藤	かんたん燃焼 STEP 仲地		↑担当: 與那原						
14:00	14:00～14:45	14:00～14:45		ワンポイント レッスン 14:00～14:20 14:20～14:40 14:40～15:00	14:00～14:45	コンディショニング ストレッチ  仲地		↑担当: 與那原		14:45～15:30		筋膜リリース  志喜屋		
14:30	平泳ぎ① 小濱	かんたん 燃焼STEP  仲地			14:00～14:45	スィム トレーニング 小濱	14:45～15:45	ワンポイント レッスン 14:00～14:20 14:20～14:40 14:40～15:00						
15:00	15:00～15:45	15:00～15:30		↑担当: 濱本	15:00～15:45	ボティ シェイプ  小濱	ボティ シェイプ  宮城悦子	↑担当: 與那原						
15:30	平泳ぎ② 小濱	コンディショニング ストレッチ 仲地 				水中 ウォーキング  小濱								
16:00								16:00～16:50						
16:30								シミュレーター 個人利用 有料 (要予約)						
17:00								17:00～17:50						
17:30								ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円						
18:00					↓各定員2名			↑担当: 與那原						
18:30					ワンポイント レッスン 18:00～18:20 18:20～18:40 18:40～19:00									
19:00	19:00～19:45													
19:30	クロール 呼吸練習  小濱	19:30～20:15			ワンポイント レッスン 19:00～19:20 19:20～19:40 19:40～20:00									
20:00	20:00～20:45	POWER 志喜屋		↑担当: 濱本										
20:30	中級 クロール 小濱	20:30～21:30												
21:00		STRONG NATION												
21:30		吉本												
22:00														