ジスタス那覇　2026年11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	9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			13:30～14:30 サルセーション ★★★Nae	
14:00	14:00～14:45 バタフライ② ★★★ 高野			
14:30			14:45～15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★神谷	
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	19:00～19:45 アクアダンス ★★ 高野	↓(予約制) 2日 MEGADANZ (濱元) 16日 MEGADANZ (濱元) 23日 祝日プログラム 30日 FITHOP (神谷)	19:45～20:30 STRONG NATION ★★★★SUMIRE	19:00～20:00 ドライバー 飛ばし (予約制)三浦
19:30	19:30～20:15 背泳ぎ① ★★ 高野		20:45～21:30 週替わりレッスン ★★★ 濱元・神谷	
20:00	20:00～20:45			20:00～21:00 ドライバー 飛ばし (予約制)三浦
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	24日(火)メンテナンス休館日			
10:00	10:00～10:45 水中ウォーキング ★ 喜屋武		10:00～10:45 骨盤調整ストレッチ ★安岡	10:00～11:00 初心者 初級 (予約制) 益田
10:30				
11:00	11:00～11:45 バタフライ① ★★ 駒﨑	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	11:00～12:00 ワンポイントレッスン (予約制)益田
11:30				
12:00	12:00～12:45 バタフライ② ★★★ 駒﨑		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 ★★ 駒﨑		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 ★★★ 駒﨑		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	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 ★★★Yoshi	19:45～20:30 UBOUND ユーバウンド ★★★★濱元	19:00～20:00 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	20:00～21:00 ワンポイントレッスン (予約制)三浦
20:00		予	予	
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		10:00～10:30 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		10:30～11:00 RITMOS ★★★神谷	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 (整理券制)★翁長		
12:30				
13:00	13:00～13:45 水中ダンベルウォーキング★★ 高野	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				14:00～15:00 スイング チェック (予約制) 濱本
14:30		予	14:15～15:00 Fithop ★★★神谷	
15:00				
15:30	15:30～18:15 キッズスイミング		15:15～16:00 週替わりレッスン 矢野	
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		19:00～20:00 スイング チェック (予約制) 濱本
19:30	19:15～20:00 腰痛改善 水中運動★ 當眞	フラダンス ★ キティ	19:15～20:15 予 サルセーション ★★★Nae	
20:00		20:15～21:15 バレトン ★★★ 安岡	20:30～21:15 ファイドウ FIGHT DO ★★★★松﨑	
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 ★★ 駒﨑			
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			
13:30		13:15～13:45 かんたん燃焼エアロ ★★濱元	13:15～14:00 予 リトモス ★★★神谷	
14:00	14:00～14:45 平泳ぎ① ★★ 駒﨑	14:00～14:30 カラダ活性ストレッチ ★濱元		
14:30			14:15～15:15 ZUMBA ★★★★★ Eri	
15:00	15:00～15:45 平泳ぎ② ★★★ 駒﨑			
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 ★4～5 駒﨑	19:30～20:15 かんたん燃焼 エアロ ★★田中	19:30～20:30 予 リトモス ★★★★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 ★★★★松﨑	
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11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 Vaouna ★★★★濱元	
15:00				
15:30	15:30～18:15 キッズスイミング		先着28名	
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			20:15～21:15 ピラティス ★★★ 山中	
20:00				
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			14:45～15:45 癒しのYOGA ★★ 田中	
14:00	14:00～14:45 背泳ぎ② ★★★ 駒﨑			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			15:00～16:00 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		11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★神谷	
11:30				
12:00			12:15～12:45 Vaouna ★★★★濱元	先着28名
12:30				
13:00			13:00～13:45 ファイドウ FIGHT DO ★★★★松﨑	
13:30			14:00～14:30 ラディカルパワー ★★★松﨑	先着28名
14:00			14:45～15:30 予 Fithop ★★★神谷	
14:30			15:45～16:30 たのしくエアロ ★★★ 濱元	
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00	11月3日(火)祝日レッスンプログラム			
18:30	11月23日(月)祝日レッスンプログラム			
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

週替わりレッスン

火曜日13:15～14:00	水曜日15:15～16:00
3日祝日レッスンプログラム	4日【脱疲労エクササイズ】矢野
10日【ＲＩＴＭＯＳ】矢野	11日【ＦＩＧＨＴＤＯ】矢野
17日【MEGADANZ】矢野	18日【ＦＩＧＨＴＤＯ】矢野
24日メンテナンス休館日	25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♪