

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ
9:30	14日・28日(月)メンテナンス休館日															
10:00			10:15~11:00		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:30	10:00~11:00	10:00~10:45	整理券制 30名	10:15~10:45	10:00~11:00
10:30			ピラティス ★★★★ 宇井		水中ウォーキング ★ 喜屋武		骨盤調整 ストレッチ ★安岡		アクアダンス ★★ 高野	10:30~11:00 リフレッシュ ストレッチ★有川	初心者 初級 (予約制) 小長谷		水中ウォーキング ★ 高野		ツールストレッチ ★神谷	ワンポイント レッスン (予約制)三浦
11:00			11:15~12:15		11:00~11:45	11:00~12:00	11:00~11:45			RITMOS ★★★★神谷	10:45~11:30 とことんSTEP	小長谷	11:00~11:45	11:00~12:00	11:00~11:30	11:00~11:30
11:30			アクティブ ヨガ ★★★★		12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~13:00		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		11:00~11:45	11:00~12:00	11:00~11:30	11:00~11:30
12:00		12:15~12:45	並里		12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~13:00		12:00~12:45	12:00~12:45	とことん エアロ		12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45
12:30		かんたん燃焼エアロ ★★★末吉	12:30~13:15 たのしくエアロ		12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~13:00		平泳ぎ② ★★★★ 高野	12:00~12:45 膝痛スッキリ ストレッチ ★翁長	11:45~12:45 とことん エアロ		12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45
13:00	13:00~13:45	13:00~13:30	13:30~14:30							13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45
13:30	背泳ぎ② ★★★★ 高野	オキシジェン ★★★末吉	並里							かんたん燃焼 STEP ★★ 翁長	ハタスロー ヨガ ★★ 国頭	ベーシック スイング (予約制)濱本	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~14:00	13:15~14:00
14:00	14:00~14:45	サルスセッション			14:00~14:45	13:15~14:00	13:15~14:15					14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
14:30	バタフライ② ★★★★ 高野		14:45~15:30		14:00~14:45	13:15~14:00	13:15~14:15		14:00~14:45	腰痛水中運動 ★ 小長谷・當眞		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
15:00	15:00~15:45		ユニバーサルヨガ EARTH		15:00~15:45	13:15~14:00	13:15~14:15				14:15~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
15:30	水中ウォーキング ★ 宮城匠		15:45~16:30		15:00~15:45	13:15~14:00	13:15~14:15				15:15~16:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
16:00					クロール呼吸練習 ★★★★ 駒崎	13:15~14:00	13:15~14:15				15:30~18:15	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
16:30												15:30~18:15	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
17:00												15:30~18:15	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
17:30												15:30~18:15	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
18:00			18:00~19:00									15:30~18:15	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
18:30			ドライバ 飛ばし (予約制)三浦									15:30~18:15	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
19:00	19:00~19:45	19:00~20:00	19:00~20:00		19:00~19:45	19:00~20:00	19:00~20:00				19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00
19:30	アクアダンス ★★ 高野	19:45~20:30	19:45~20:30		19:00~19:45	19:00~20:00	19:00~20:00				19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00
20:00	20:00~20:45	20:00~21:00	20:00~21:00		19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30				19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30
20:30	背泳ぎ① ★★ 高野	20:45~21:30	20:45~21:30		20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00				20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15
21:00					20:45~21:45	20:45~21:45	20:45~21:45				20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15
21:30					20:45~21:45	20:45~21:45	20:45~21:45				20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15
22:00					20:45~21:45	20:45~21:45	20:45~21:45				20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15

	金曜日				土曜日				日曜日				※レッスン受講に関して
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	
9:30													・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分過ぎで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。
10:00			10:00～10:30 みんなで筋トレ		10:00～10:45 水中ウォーキング		10:00～10:45 🍀 コア コンディション		10:00～10:45 アクアトレーニング				
10:30			10:45～12:00 ★★★富真		11:00～11:45 🍀 富真		★★SUMIRE		11:00～11:45 🍀 有川		10:30～11:00 かんたん燃焼エアロ		
11:00		11:15～12:00 🍀 ユニバーサルヨガ EARTH	24式 楊式太極拳 扇・剣 ★★★★ 古堅		12:00～12:45 バタフライ① ★★ 高野		11:00～12:00 🍀 陰ヨガ ★★ 国頭		11:00～11:45 クロール① ★★ 砂川		11:15～12:00 ユニバーサルヨガ EARTH		※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。
11:30											12:15～12:45 🍀 神谷		
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		12:15～13:15 中級クロール ★★★★ 駒崎		12:15～13:15 Latin Dance 🍀 Fitness ★★ RIRI				13:00～13:45 ファイト FIGHT DO ★★★★松崎		
13:00	13:00～13:45 クロール呼吸練習 ★★★★ 高野・砂川	13:00～13:45 たのしくエアロ ★★★★ 濱元	13:00～13:30 MEGADANZ ★★★★矢野	予		13:30～14:30 ダンス基礎					14:00～14:30 ラディカルパワー ★★★★松崎		※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。
13:30			13:45～14:15 RITMOS ★★★★神谷	予	14:00～14:45 背泳ぎ② ★★★★ 駒崎		14:15～15:00 たのしくSTEP ★★★★ 田中	14:00～14:45 ベーシック スイング (予約制)濱本			14:45～15:30 🍀 Fithop ★★★★神谷	先着28名	
14:00	14:00～14:45 サーキットアクア ★★★★ 宮城		14:30～15:00 ファイト FIGHT DO ★★★★矢野		15:00～15:45 個人メドレーを マスターしよう ★★★★駒崎		15:15～16:15 癒しのYOGA ★★ 🍀 田中	15:00～16:00 スイング チェック (予約制)濱本			15:45～16:30 たのしくエアロ ★★★★ 濱元		
15:00			15:15～15:45 Uaound ★★★★濱元										※ゴルフレッスン・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バター・アプローチ等の様々なアドバイスをを行います。 ●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
15:30	15:30～18:15 🍀 キッズ スイミング		先着28名										
16:00													
16:30													第47回沖縄県社会人水泳大会 開催日：2026年11月1日（日） 9/1(火)～受付スタート！ フロントにてエントリー受付 9/23(水)まで！
17:00													
17:30													
18:00				18:00～19:00 初心者・初級 (予約制) 🍀 小長谷									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♪
18:30													
19:00	19:00～19:45 ベーシックアクア ★★ 山中		19:00～20:00 サルスセッション 🍀 SATORU ★★★★ 20:15～21:15 ピラティス ★★★★ 山中	19:00～20:00 初心者・初級 (予約制) 🍀 小長谷									
19:30													※祝日レッスンプログラムとなります。 9月21日(月)敬老の日【9:00～22:00】 9月22日(火)国民の休日【9:00～22:00】 9月23日(水)秋分の日【9:00～22:00】
20:00													
20:30													
21:00													週替わりレッスン 火曜日13:15～14:00 水曜日15:15～16:00 1日【RITMOS】矢野 3日【脱疲労エクササイズ】矢野 8日【MEGADANZ】矢野 10日【FIGHTDO】矢野 15日【RITMOS】矢野 17日【脱疲労エクササイズ】矢野 22日祝日レッスンプログラム 24日【FIGHTDO】矢野 29日【RITMOS】矢野
21:30													
22:00													
													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🍀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。