

ジスタス那覇 2026年9月21日(月)～9月23日(水)シルバーWeek 祝日レッスンプログラム

		9月21日(月)敬老の日				9月22日(火)国民の休日				9月23日(水)秋分の日			
		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
9:00													
9:30													
10:00		10:00~10:45 アクアダンス ★★ 高野						10:00~10:45 脱疲労エクササイズ ★ 矢野		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	
10:30								11:00~11:45 MEGADANZ ★★★ 矢野			10:30~11:00 RITMOS ★★★神谷	10:45~11:30 とことん STEP ★★★★小原	
11:00											11:15~11:45 楽らくメソッド ★神谷	11:45~12:45 とことん エアロ ★★★★小原	
11:30			11:15~12:15 アクティブ ヨガ ★★★ 並里										
12:00			12:30~13:15 たのしくエアロ ★★★ 並里							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 ★翁長		
12:30			13:30~14:30 サルセーション salsation ★★★Nae					13:15~14:15 沖ヨガ ★★★ 与那嶺			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) 演本
13:00		13:00~13:45 背泳ぎ①② ★★★ 高野						14:00~14:45 クロール① ★★ 駒崎		14:00~14:45 腰痛水中運動 ★ 當眞		14:15~15:00 Fithop ★★★神谷	14:00~15:00 スイング チェック (予約制) 演本
13:30		14:00~14:45 バタフライ①② ★★★ 高野						15:00~15:45 クロール呼吸練習 ★★★ 駒崎				15:15~16:00 FIGHT DO ファイドウ 矢野	
14:00		15:00~15:45 水中ウォーキング ★ 宮城匠										16:15~17:15 サルセーション salsation ★★★Nae	
14:30			16:45~17:30 たのしくエアロ ★★★ 濱元					17:00~17:45 ユアグナ ユーバウンド ★★★★濱元					
15:00			17:45~18:30 Fithop ★★★神谷					18:00~19:00 サルセーション salsation ★★★Yoshie					18:00~18:45 ベーシック スイング (予約制) 演本
15:30										15:30~18:15 キッズスイミング			19:00~20:00 フラダンス ★ キティ
16:00													19:00~20:00 スイング チェック (予約制) 演本
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

営業時間 9:00~22:00 ※急な代行等につきましては、館内掲示板にてお知らせ致します。

最終チェックイン 21:40 太枠内で囲まれているレッスンは、通常とは時間・内容に変更があります。