

ジスタスABLOうるま店 2018年12月 レッスンスケジュール

	金曜日				土曜日				日曜日					
	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ゴルフ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ゴルフ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ゴルフ		
9:30													月曜日～土曜日が祝祭日に当たる場合は、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。 プールでのアクアピクスのレッスンは、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下さい。 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。予めご了承下さい。 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。 ▼ のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。 以下のレッスンはツールに限りがある為、先着制となります。 ●UBOUND (定員30名) ●ラディカルパワー (定員30名) ●バランスEX (定員20名) ●ストレッチボール (定員30名) ●ウェーブストレッチ (定員40名) ●チェアウェーブ (定員20名) ●筋膜リリース (定員35名)	
10:00	10:00~10:45 ベーシック ▼ アクア 島袋		9:45~10:15 チェアウェーブ 志喜屋					担当：與那原 10:00~10:30 ワンポイントレッスン 10:30~11:00 ワンポイントレッスン	10:00~10:45 背泳ぎ① ★★ 運天・島田			担当：與那原 10:00~10:30 ワンポイントレッスン 10:30~11:00 ワンポイントレッスン		
10:30		10:30~11:15 ▼ フィーリング ヨガ 末吉						11:00~11:30 ワンポイントレッスン 11:30~12:00 ワンポイントレッスン	11:00~11:30 背泳ぎ② ★★★ 運天・島田	11:00~11:45 ▼ ZUMBA 仲村	11:00~11:45 気功太極拳 ▼ 古堅	11:00~11:30 ワンポイントレッスン 11:30~12:00 ワンポイントレッスン		
11:00	11:00~11:45 ▼ クロール① ★★ 駒崎		11:30~12:15 ▼ 簡単燃焼 エアロ45 神里		11:00~11:45 ▼ クロール① ★★ 島田	11:00~11:45 OXIGENO ▼ 末吉		12:00~13:00 ワンポイントレッスン 13:00~13:30 ワンポイントレッスン 13:30~14:00 ワンポイントレッスン		12:00~12:45 POWER 山城	11:15~12:00 ▼ 入門太極拳 古堅	11:00~11:30 ワンポイントレッスン 11:30~12:00 ワンポイントレッスン		
11:30		11:30~12:15 ▼ ヨガ 末吉	11:30~12:00 ▼ 筋膜リリース 志喜屋		12:00~13:00 ▼ クロール 呼吸練習 ★★★ 島田	12:00~12:45 RMX ▼ 末吉			担当：與那原 13:00~13:30 ワンポイントレッスン 13:30~14:00 ワンポイントレッスン	13:00~13:45 ▼ MEGADANZ 仲村		11:30~12:00 ワンポイントレッスン		
12:00	12:00~13:00 ▼ クロール 呼吸練習 ★★★ 駒崎											12:00~12:45 ワンポイントレッスン		
12:30		12:30~13:30 ▼ 身体 スッキリ ヨガ 神里								12月はエレメント (事前練習)有り		12:30~13:45 13:00~13:45 ▼ 12月はエレメント (事前練習)有り		12:00~12:45 ワンポイントレッスン
13:00		13:45~14:30 POWER CARDIO 志喜屋			14:00~14:45 ▼ パタフライ① ★★ 伊藤							14:00~14:30 ワンポイントレッスン 14:30~15:00 ワンポイントレッスン 15:00~15:30 ワンポイントレッスン 15:30~16:00 ワンポイントレッスン		
13:30		12月はエレメント (事前練習)有り			15:00~16:00 ▼ パタフライ② ★★★ 伊藤									
14:00	14:00~14:45 ▼ 平泳ぎ① ★★ 駒崎													
14:30														
15:00	15:00~16:00 ▼ 平泳ぎ② ★★★ 駒崎													
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														

12月10日(月)・・・メンテナンス休館日
 12月24日(月)・・・祝日短縮営業
 12月31日(月)・・・年末休館日

ゴルフレッスンについて

ワンポイントレッスン…無料レッスン(予約制)
 定員4名のローテーション
 1枠30分×2回
 2名同時レッスン受講
 但しお一人様の場合、15分レッスンとなります。