

# 浦添店 9月23日 (木) 秋分の日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00			
30			
10:00	10:00~10:45	10:00~10:45	
30	ベーシック アクア45 ★★★ 宮城	かんたん燃焼エアロ& ウェーブストレッチ ★★ 平田	
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45	
30	バタフライ① ★★ 平仲	オキシジェノ ★★★ 平田	
12:00	12:00~12:45	12:00~12:30	
30	バタフライ② ★★★ 與那嶺	ZUMBA GOLD ★★ 末吉	
13:00		12:45~13:30	
30		MEGADANZ ★★★ 末吉	
14:00	14:00~14:45		13:45~14:15
30	背泳ぎ① ★★ 與那嶺		柔軟エクササイズ ★平田
15:00	15:00~15:45		14:30~14:50
30	背泳ぎ② ★★★ 與那嶺		ストレッチポール平田
16:00			
30			
17:00			
30		17:30~18:15	
18:00		身体スッキリ ヨガ★★ 神里	
30		18:30~19:15	
19:00	19:00~19:45	ZUMBA ★★★★ SUMIRE	
30	平泳ぎ①② ★★★ 高里		
20:00			
30			

施設利用時間 9:00~20:50

最終チェックイン 20:40



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。