

# 那覇店7月22日(木)海の日

	プール	3Fスタジオ 定員 12名	6Fスタジオ 定員35名	ゴルフ
9:00				
30				
10:00	10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 瑞慶覧		10:00~10:45 カラダ活性ストレッチ ★ 神谷	
30				
11:00		11:00~11:30 チェアエクササイズ ★矢野	11:00~11:45 みんなで筋トレ ★★★(中級) 松崎・濱元	申込み制 7月19日~ 10:00~受付 フロントにて
30				
12:00	12:15~13:00 クロール呼吸練習 ★★★ 高野		12:00~12:45 ZUMBA ★★★★★神谷・矢野	申込み制 7月19日~ 10:00~受付 フロントにて
30				
13:00			13:00~13:45 楊式太極拳 入門 ★★★★古堅	
30	13:30~14:00 ウェーブリングアクア ★★ 高野	先着22名		
14:00				
30	14:30~15:15 中級クロール ★★★★ 高良	申込み制 7月19日~ 10:00~受付 フロントにて	14:30~15:15 RITMOS ★★★★ 末吉・神谷	15:00~15:45 ベーシック スイング (整理券制) 上原
15:00	15:30~16:15 背泳ぎ② ★★★ 高良		15:30~16:15 MEGADANZ ★★★★★ 末吉・神谷	16:00~16:45 座学 (整理券制) 上原
16:00		申込み制 7月19日~ 10:00~受付 フロントにて	16:30~17:15 とことんエアロ ★★★★★ 並里	
30				
17:00			17:30~18:15 たのしくSTEP ★★★ 田中	
30				
18:00				
30				
19:00	19:00~19:45 クロール呼吸練習 ★★★ 高良			19:00~19:45 ベーシック スイング (整理券制) 上原
30				
20:00				
30				

営業時間 9:00~21:00  
 施設利用時間 9:00~20:50  
 最終チェックイン 20:40