

那覇店1月10日(月)祝日レッスンプログラム

	プール	3Fスタジオ	6Fスタジオ	ゴルフ
9:00				
30				
10:00				
30			10:15~10:45 みんなで筋トレ (中級)★★★平良	
11:00	11:15~12:00 アクアダンス ★★ 高野			
30		11:45~12:15 オキシジェノ ★★★末吉		
12:00				
30	12:30~13:15 初心者・初級 ★ 高野	12:30~13:00 みんなで筋トレ (中級)★★★松崎		
13:00			13:00~13:45 とことんエアロ ★★★★★ 並里	
30	13:30~14:15 水中ウォーキング ★ 横江		14:00~14:45 ZUMBA FITNESS ★★★★★KU-NI	
14:00				
30	14:30~15:15 クロール 呼吸練習★★★★ 横江			
15:00			15:15~16:00 ベーシック ピラティス ★★国頭	
30	15:30~16:15 バタフライ② ★★★ 高良			
16:00			16:30~17:00 美らサーキット ★★★濱元	
30			17:15~18:00 たのしくエアロ ★★★ 濱元	
17:00			18:15~19:00 RITMOS ★★★ 神谷	
30				
18:00				
30				
19:00				
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