

浦添店9月20日（月）敬老の日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
9:00				
30				
10:00				10:00~10:45
30				ベーシック スイング 上原
11:00	11:00~11:45		11:00~11:30	11:00~11:45
30	背泳ぎ①② ★★★ 平仲		みんなで筋トレ (初級)★★大嶺	ベーシック スイング 上原
12:00		12:00~12:45	レッグ コンディショニング ★大嶺	※工事の進み具 合でベーシック パットに変更あり
30		かんたん 燃焼エアロ ★★宮城悦子	12:30~13:00	
13:00	13:00~13:45	13:00~13:45	ゴルフフィットネス ★★★★上原	
30	水中 ウォーキング ★平仲	ピラティス ★★★ 宮城悦子		
14:00	14:00~14:45			
30	中級クロール ★★★★ 平仲			
15:00				
30				
16:00				
30				
17:00				
30				
18:00		17:45~18:15		
30		ラディカルパワー ★★志喜屋		
19:00		18:30~19:00		
30		ユーバウンド ★★★★志喜屋		
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。