

# ABLOうるま 9月20日（月）敬老の日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
30				
10:00	10:00~10:45			
30	平泳ぎ② 伊藤	10:30~11:00 カラダ活性 ストレッチ 田港		
11:00	11:00~11:45	11:15~12:00 ヨガ エクササイズ 志喜屋		
30	バタフライ② 伊藤			
12:00		12:15~13:00 ZUMBA FITNESS SUMIRE		
30				
13:00	13:00~13:45	13:15~13:45	13:15~14:00	
30	水中 ウォーキング 伊藤	UBOUND 田港	身体 スッキリヨガ 神里	
14:00	14:00~14:45			
30	初心者・初級 運天	14:15~15:00 かんたん 燃焼エアロ 神里		
15:00				
30				
16:00				
30				
17:00				
30		17:30~18:15		
18:00	18:00~18:45	ピラティス 宮城悦子		↓各定員2名 ワンポイント レッスン 18:00~18:20 18:20~18:40 18:40~19:00
30	中級 クロール 運天	18:30~19:15		
19:00	19:00~19:45	FIGHT DO 喜友名		
30	背泳ぎ① 運天・郁弥			
20:00				
30				

施設利用時間 9:00~20:50 最終チェックイン 20:40  
赤い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。