

那覇店9月20日(月)敬老の日

| | 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) ★★高良 | |
| 11:00 | 11:15~12:00 アクアダンス ★★ 高野 | | 11:00~11:20 ストレッチポール ★高良 | |
| 30 | | | | |
| 12:00 | | | 12:15~12:45 FIGHT DO ★★★松崎 | |
| 30 | 12:30~13:15 初心者・初級 ★ 高野 | | 13:00~13:45 とことん エアロ ★★★★並里 | |
| 13:00 | | | 14:00~14:45 RITMOS ★★★ 神谷 | |
| 30 | 13:30~14:15 水中ウォーキング ★ 横江 | | | |
| 14:00 | | | | |
| 30 | 14:30~15:15 クロール 呼吸練習★★★★ 横江 | | 15:15~16:00 ベーシック ピラティス ★★国頭 | |
| 15:00 | | | 16:15~16:45 美らサーキット ★★★濱元 | |
| 30 | 15:30~16:15 中級クロール ★★★★ 高良 | | 17:00~17:45 たのしく エアロ ★★★濱元 | |
| 16:00 | | | | |
| 30 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 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