



ジスタス美里 9月23日(木) 秋分の日

		プール	スタジオ
			定員35名
30			
10:00			10:00~10:30
30			 みんなで筋トレ (初級) ★★★ 久米
11:00	10:30~11:15	個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 國玉	11:00~11:45
30	11:30~12:15	平泳ぎ② ★★★★ 國玉	ピラティス ★★★ 宮城(悦)
12:00			12:00~12:45
30			とことんSTEP ★★★★ 宮城(悦)
13:00	13:15~14:00	ベーシック アクア 与那城	13:00~13:45
30			ラディカルパワー ★★★ 富山
14:00	14:15~15:00	クロール呼吸練習 ★★★ 石川・仲本	14:45~15:30
15:00	15:15~16:00	中級クロール ★★★★ 石川	リフレッシュヨガ ★ 須藤
30			15:45~16:30
16:00			ZUMBAGOLD® ★★ 仲村
30			
17:00			
30			
18:00			18:00~18:45
30			RITMOS ★★★★ 仲村
19:00	19:00~19:45	みんなで筋トレ  石川	19:00~19:30
30			MEGADANZ® ★★★ 仲村
20:00			

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。