

那覇店7月23日(金) スポーツの日

	プール	3Fスタジオ 定員 12名	6Fスタジオ 定員 35名	ゴルフ
9:00				
30				
10:00			10:15~10:45 ウェーブストレッチ ★濱元	先着22名
30			11:00~11:45 太極拳功夫扇・剣 ★★★ 古堅	
11:00	11:15~12:00 初心者・初級 クロール①★★★ 横江		12:00~12:45 かんたん燃焼 STEP ★★宮城(悦)	
30	12:15~13:00 個人メドレーを マスターしよう ★★★★★駒崎		13:00~13:45 とことんエアロ ★★★★ 宮城(悦)	
12:00			14:00~14:45 ピラティス ★★ 宇井	
30	13:30~14:15 スペシャル アクアレッスン 宮城・高野・横江・高良・松崎		15:00~15:30 みんなで筋トレ ★★(中級) 宇井	申込み制 7月19日~ 10:00~受付 フロントにて
14:00			15:45~16:30 ZUMBA FITNESS ★★★★神谷・矢野	
30	14:30~15:15 平泳ぎ① ★★ 駒崎		16:45~17:30 FIGHT DO ★★★★松崎	
15:00	15:30~16:15 平泳ぎ② ★★ 駒崎		17:45~18:05 ストレッチポール ★神谷	
30			18:15~19:00 ピラティス ★★ 山中	
16:00				
30	17:00~17:45 ベーシックアクア ★★ 山中			
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