

ジスタス美里 7月22日（木） 海の日

	プール	スタジオ
30		
10:00		10:00~10:30
30	10:30~11:15	みんなで筋トレ (初級) ★★ 久米
11:00	個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川	11:00~11:45
30	11:30~12:15	ピラティス ★★★★ 宮城(悦)
12:00	バタフライ② ★★★★ 石川	12:00~12:45
30		とことんSTEP ★★★★★ 宮城(悦)
13:00	13:15~14:00	13:00~13:45
30	ベーシック アクア 与那城	ラディカルパワー ★★★★ 富山
14:00		
30	14:30~15:15	14:45~15:30
15:00	背泳ぎ② ★★★★ 石川	健康ヨガ ★★ 内間
30	15:30~16:15	15:45~16:30
16:00	平泳ぎ② ★★★★ 石川	ZUMBAGOLD® ★★ 仲村
30		16:45~17:30
17:00		リフレッシュヨガ ★ 須藤
30		
18:00		18:00~18:45
30		RITMOS ★★★★★ 仲村
19:00	19:00~19:45	19:00~19:30
30	みんなで筋トレ 石川	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。