

浦添店 1月10日（月）成人の日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ
9:00				
30				
10:00	10:00~10:45	10:00~10:45		10:00~10:45
30	初心者・初級 ★ 安里	美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉		ベーシック スイング 上原
11:00	11:00~11:45		11:00~11:30	11:00~11:45
30	クロール① ★★ 安里		みんなで筋トレ (中級)★★大嶺	ベーシック スイング 上原
12:00		12:00~12:45	11:45~12:15	
30		かんたん 燃焼エアロ ★★宮城悦子	レッグ コンディショニング ★大嶺	
13:00		13:00~13:45	12:30~13:00	
30		ピラティス ★★★ 宮城悦子	ゴルフフィットネス ★★★★上原	
14:00	14:00~14:45	14:00~14:45		
30	中級クロール ★★★★ 安里	MEGADANZ ★★★ 末吉		
15:00		1月はエレメント (事前練習)有り		
16:00				
30				
17:00				
30		17:30~18:00		
18:00	18:00~18:45	ラディカルパワー ★★★志喜屋		
30	水中 ウォーキング ★上間	18:15~18:45		
19:00		ユーバウンド ★★★★志喜屋		
30				
20:00				
30				

施設利用時間 9:00~20:50

最終チェックイン 20:40



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。