

	月曜日				火曜日				水曜日			木曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00														
30						9:15~10:45								
10:00						さわやか 体操 (有料)								
30	10:00~10:45 クローリング① ★★ 與那嶺	10:00~10:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉		10:00~10:45 ベーシック スイング 上原	10:00~10:45 パタフライ①② ★★★ 與那嶺	10:00~10:45 仲村		10:00~10:45 沖ヨガ ★★ 瀨長			10:00~10:30 みんなで筋トレ (初級)★★安次嶺 10:45~11:10	10:00~10:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城	10:00~10:45 かんたん燃焼エアロ& ウェーブストレッチ ★★★ 平田	10:00~10:45
11:00	11:00~11:45 クロール呼吸 ★★★ 與那嶺		11:00~11:30 みんなで筋トレ (初級)★★大嶺 11:45~12:15	11:00~11:45 ベーシック スイング 上原	11:00~11:45 平泳ぎ② ★★★ 小長谷		11:00~11:45 らくゆる メソッド ★★ 宇井		11:00~11:45 健康ヨガ ★★ 内間	11:00~11:45 ストレッチホール安次嶺	11:00~11:45 初心者・初級 ★ 駒崎	11:00~11:45 オキシジェノ ★★★ 平田	11:00~11:45	
12:00		12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★★宮城悦子	12:30~13:00 ゴルフフィットネス ★★★上原						12:00~12:45 ZUMBA ★★★ SUMIRE		12:00~12:45 クロール① ★★ 駒崎	12:00~12:30 ZUMBA GOLD ★★★末吉	12:00~12:30	
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング ★ 平仲	13:00~13:45 ピラティス ★★★ 宮城悦子			13:00~13:45 膝痛 水中運動 ★ 小長谷	13:00~13:45 たのしくSTEP ★★★ 宮城悦子	13:00~13:30 美らサーキット ★★★末吉 13:45~14:15		13:00~13:45 水中 ウォーキング ★ 平仲		13:00~13:30 みんなで筋トレ (中級)★★★伊地 13:45~14:30 ★ 小長谷・宜保	13:00~13:45 腰痛 水中運動 ★ 小長谷・宜保	13:45~14:15 MEGADANZ ★★★ 末吉	
14:00	14:00~14:45 背泳ぎ① ★★ 與那嶺			14:00~14:45 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城			14:00~14:15 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉		14:00~14:45 上級クロール ★★★★★ 平仲		14:00~14:45 沖ヨガ ★★ 瀨長	14:00~14:45 中級クロール ★★★★ 駒崎	14:30~14:50 7月はエレメント (事前練習)有り ★平田	14:30~14:50 ストレッチボール平田
15:00			15:00~15:30 柔軟エクササイズ ★ 平田		15:00~15:45 平泳ぎ① ★★ 與那嶺									
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00~19:45 水中 ウォーキング ★ 安次嶺	19:00~19:30 オキシジェノ ★★★★平田 19:45~20:15												
20:00		19:45~20:15 ラディカルパワー ★★志喜屋			20:00~20:45 中級クロール ★★★★ 高里	20:15~21:00 ZUMBA ★★★★ chieko								
21:00		20:30~21:00 ユーバウンド ★★★★志喜屋												
22:00														
30											19:00~20:00 ランニング レッスン 伊地			

定員:20名
19:30~整理券配布
(4Fスタジオにて)

新都心公園にて現地集合、現地解散で
行います。(駐車場側トイレ横)
体験ご希望の方は要予約。
※雨天時 中止

	金曜日				土曜日				日曜日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00											
30			9:30~10:00 レッグ コンディショニング ★伊地							9:30~11:00 キッズダンス JAZZ II (有料) mickEy	
10:00	10:00~10:45 背泳ぎ① ★★ 屋良		10:15~10:45 みんなで筋トレ (初級)★★伊地		10:00~10:45 バタフライ① ★★ 駒崎		10:00~10:30 みんなで筋トレ (初級)★★岡野				
30						10:45~11:30 ★★★★ 本村 あゆみ					
11:00	11:00~11:45 背泳ぎ② ★★★★ 屋良	11:00~11:45 たのしくエアロ ★★★★ 並里			11:00~11:45 バタフライ② ★★★★ 駒崎				11:00~11:45 初心者・初級 &クロール① ★★ 與那嶺		
30						12:00~12:45 12:00~12:45			12:00~12:45 背泳ぎ① ★★ 與那嶺		12:20~12:40 ストレッチボール安次嶺
12:00		12:15~13:00 健康ヨガ ★★ 内間			12:00~12:45 個人メドレー ★★★★★ 駒崎	12:00~12:45 オキシジェン ★★★ 平田					
30									13:00~13:45 背泳ぎ② ★★★★ 與那嶺		
13:00	13:00~13:45 水中 ウォーキング 平仲	13:15~14:00 かんたん燃焼STEP ★★★★ 翁長	13:15~13:45 ウェーブストレッチ ★平田			13:00~13:45 ジャズダンス ★★ mickEy					13:15~13:45 みんなで筋トレ (初級)★★大嶺
30					14:00~14:45 クロール① ★★ 小長谷				14:00~14:45 平泳ぎ② ★★★★ 與那嶺		
14:00	14:00~14:45 バタフライ① ★★ 平仲	14:15~15:00 オキシジェン ★★★★ 平田			15:00~15:45 クロール呼吸 ★★★★ 小長谷	15:15~16:00 ピラティス ★★★★ 山中					
15:00			15:15~15:35 ストレッチボール平田								
30								16:00~16:45 ベーシック スイング 上原		16:00~16:45 ボディシェイプ ★★★★ 宮城悦子	
16:00											
30											
17:00								17:00~17:45 ベーシック スイング 上原			
30											
18:00											
30											
19:00	19:00~19:45 平泳ぎ①② ★★★★ 平仲	19:15~19:45 美らサーキット ★★★★ 末吉		18:00~18:45 19:00~19:45							
30											
20:00	20:00~20:45 背泳ぎ② ★★★★ 高里	20:00~20:45 MEGADANZ ★★★★ 末吉									
30											
21:00											
30			7月はエレメント (事前練習)有り								
22:00											
30											

※スタジオレッスン 受講に関して

新型コロナウイルス感染拡大防止の為
皆様のご協力をお願い致します。

- 密集・密接を避ける為に、
受講人数を決めさせていただきます。
(定員 4スタ:35名、2スタ:35名)
- レッスン受講中もマスク着用と
なります。
レッスン終了後や館内移動時も
マスク着用をお願い致します。
- レッスン前後の時間では、
スタジオ前にて密集・密接に
ならないようお願い致します。
- ご使用になりましたツールは、
設置のスプレーとトレジム入り口に
置いてあるマイタオルで拭き上後、
お片付け下さい。
- ハイタッチ等の接触はお控え
下さい。
- レッスン間は15分となります。
引き続き換気を行いながら対策を
していきます。

7月22日(木) ...
海の日

7月23日(金) ...
スポーツの日

祝日、休館日の案内は、
HP・館内掲示で
ご確認ください。

ゴルフレッスンに関して
レッスンは先着5名様
とさせていただきます。
フロントより、
チケットをお取り下さい。