

ジスタス美里 9月20日(月) 敬老の日

	プール	スタジオ 定員35名	ゴルフ
30			予約は美里店 フロントまで
10:00		10:00~10:45	10:00
30	10:30~11:15	身体スッキリヨガ ★★ 神里	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
11:00	背泳ぎ① ★★ 石川・仲本	11:00~11:45	11:00
30	11:30~12:15	かんたん燃焼 エアロ ★★ 神里	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
12:00	背泳ぎ② ★★★ 石川・仲本	12:00~12:45	12:00
30		ピラティス ★★★★ 山中	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
13:00			↓注意↓
30			ボール代金は 各自ご負担と なります。
14:00			
30	14:30~15:15		詳しくは スタッフへ お尋ね下さい。
15:00	初心者・初級 ★ 比屋根	15:00~15:45	
30	15:30~16:15	フラダンス ★ 古謝	
16:00	クロール① ★★ 比屋根		
30			
17:00		17:15~17:45	
30		UBOUND ★★★★ 松本	
18:00		18:00~18:45	
30		ZUMBA® ★★★★★ chieko	
19:00			
30			
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。