

浦添店7月23日（金）スポーツの日

	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	
10:00	10:00~10:45		10:15~10:45	
30	背泳ぎ① ★★ 屋良		みんなで筋トレ (初級)★★伊地	
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45		
30	背泳ぎ② ★★★ 屋良	たのしくエアロ ★★★ 並里		
12:00		12:15~13:00		
30		健康ヨガ ★★ 内間		
13:00		13:15~14:00	13:15~13:45	
30		かんたん燃焼STEP ★★★ 翁長	ウェーブストレッチ ★平田	
14:00	14:00~14:45	14:15~15:00		
30	バタフライ① ★★ 平仲	オキシジェノ ★★★ 平田		
15:00			15:15~15:35	
30			ストレッチポール平田	
16:00				
30				
17:00				17:00~17:45
30				ベーシック スイング 上原
18:00		17:45~18:15		18:00~18:45
30	18:15~19:00	美らサーキット ★★★ 末吉		ベーシック スイング 上原
19:00	平泳ぎ①② ★★★ 平仲	18:30~19:15		
30		MEGADANZ ★★★ 末吉		
20:00		7月はエレメント (事前練習)有り		
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。