

# ABLOうるま 9月23日（木）秋分の日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
30				
10:00	10:00~10:45			
30	背泳ぎ① 運天	10:15~11:00 リフレッシュ ヨガ 須藤		
11:00	11:00~11:45	11:15~11:45 みんなで筋トレ 山城		
30	背泳ぎ② 運天	11:55~12:15 ストレッチポール山城	12:20~12:50 ウェーブストレッチ 志喜屋	
12:00				
30				
13:00	13:00~13:45 ベーシック アクア 島袋			
30				
14:00	14:00~14:45 バタフライ① 伊藤	13:55~14:40 柔軟エクササイズ 田港 ↑定員13名	14:50~15:20 バランスEX 運天	
15:00	15:00~15:45 バタフライ② 伊藤		15:30~16:00 スイム筋トレ 運天	
16:00				16:00~17:00 ラウンド チャレンジ 定員3名 松田
30		16:30~17:15 ヨガ エクササイズ 志喜屋		
17:00		17:30~18:15		
30		<b>UBOUND</b> 田港		
18:00	18:00~18:45 上級 クロール 伊藤	18:30~19:15		
30		<b>FIGHT DO</b> 志喜屋		
19:00	19:00~19:45 平泳ぎ①② 伊藤			
20:00				
30				

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。