

那覇店4月29日(木)昭和の日

	プール	3Fスタジオ	6Fスタジオ	ゴルフ
9:00				
30				
10:00	10:00~10:45		10:00~10:45	
30	水中ウォーキング ★ 瑞慶覧		カラダ活性ストレッチ ★ 神谷	
11:00			11:00~11:45	
30			かんたん燃焼 エアロ ★濱元	
12:00				
30	12:15~13:00		12:15~13:00	
13:00	クロール呼吸練習 ★★★★ 高野		RITMOS ★★★★ 神谷	
30			13:15~14:00	
14:00	13:30~14:00 ウェーブリングアクア ★★ 高野		ZUMBA ★★★★★神谷	
30			14:15~15:00	
15:00	14:30~15:15 中級クロール ★★★★★ 高良	14:30~15:00 ヨガエクササイズ ★神谷	楊式太極拳 入門 ★★★★古堅	15:00~15:45 ベーシック スイング (整理券制) 上原
30	15:30~16:15		15:30~16:15	16:00~16:45
16:00	背泳ぎ② ★★★★ 高良		とことんエアロ ★★★★★ 並里	座学 (整理券制) 上原
30			16:30~17:15	
17:00			たのしくSTEP ★★★★ 田中	
30			17:30~18:15	
18:00			POWER ★★★★平良	
30				
19:00				19:00~19:45
30				ベーシック スイング (整理券制) 上原
20:00				
30				

先着22名

営業時間 9:00~21:00
 施設利用時間 9:00~20:50
 最終チェックイン 20:40