





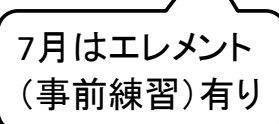





浦添店7月22日（木）海の日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00			
30			
10:00	10:00~10:45	10:00~10:45	
30	 ベーシック アクア45 ★★★ 宮城	 かんたん燃焼エアロ& ウェーブストレッチ ★★ 平田	
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45	
30	 初心者・初級 ★ 駒崎	 オキシジェノ ★★★ 平田	
12:00	12:00~12:45	12:00~12:30	
30	 クロール① ★★ 駒崎	 ZUMBA GOLD ★★ 末吉	
13:00		12:45~13:30	
30		MEGADANZ ★★★ 末吉	
14:00	14:00~14:45	 7月はエレメント (事前練習)有り	13:45~14:15
30	 中級クロール ★★★★★ 駒崎		柔軟エクササイズ ★平田
15:00			14:30~14:50
30			ストレッチポール平田
16:00			
30			
17:00			
30		17:30~18:15	
18:00		 身体スッキリ ヨガ★★ 神里	
30	18:15~19:00	18:30~19:15	
19:00	 バタフライ①② ★★★ 與那嶺	ZUMBA ★★★★ SUMIRE	
30			
20:00			
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。