

# 那覇店9月23日(木)秋分の日

|       | プール                                   | 3Fスタジオ<br>定員 12名                      | 6Fスタジオ<br>定員35名                           | ゴルフ |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|-----|
| 9:00  |                                       |                                       |   |     |
| 30    |                                       |                                       |   |     |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>水中ウォーキング<br>★<br>瑞慶覧   |                                       | 10:00~10:45<br>らくゆる<br>メゾット®<br>★★神谷      |     |
| 30    |                                       |                                       |   |     |
| 11:00 |                                       |                                       | 11:00~11:45<br>カラダ活性<br>ストレッチ<br>★神谷      |     |
| 30    | 11:15~12:00<br>平泳ぎ①<br>★★<br>駒崎・高野    |                                       |   |     |
| 12:00 | 12:15~13:00<br>平泳ぎ②<br>★★★<br>駒崎・高野   |                                       |   |     |
| 30    |                                       |                                       |   |     |
| 13:00 |                                       |                                       | 13:15~14:00<br>ZUMBA<br>★★★★神谷            |     |
| 30    | 13:30~14:00<br>ウェーブリングアクア<br>★★ 高野    | 先着22名                                 | 14:15~15:00<br>楊式太極拳<br>入門★★★★<br>古堅      |     |
| 14:00 |                                       |                                       | 15:00~15:45<br>ベーシック<br>スイング<br>(整理券制) 上原 |     |
| 30    | 14:30~15:15<br>クロール①<br>★★<br>駒崎      |                                       | 15:15~16:00<br>ヨガエクササイズ<br>★★<br>神谷       |     |
| 15:00 | 15:30~16:15<br>クロール<br>呼吸練習★★★★<br>駒崎 |                                       | 16:00~16:45<br>座学<br>(整理券制) 上原            |     |
| 30    |                                       |                                       | 16:30~17:15<br>とことんエアロ<br>★★★★<br>並里      |     |
| 17:00 |                                       | 17:30~18:15<br>たのしくSTEP<br>★★★★<br>田中 | 17:30~18:15<br>RITMOS<br>★★★★<br>末吉       |     |
| 30    |                                       |                                       | 18:30~19:15<br>POWER<br>★★★★平良            |     |
| 18:00 |                                       |                                       | 19:00~19:45<br>ベーシック<br>スイング<br>(整理券制) 上原 |     |
| 30    | 19:00~19:45<br>クロール呼吸練習<br>★★★★<br>高良 |                                       |   |     |
| 19:00 |                                       |                                       |   |     |
| 30    |                                       |                                       |   |     |
| 20:00 |                                       |                                       |   |     |
| 30    |                                       |                                       |   |     |

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