








ジスタス美里 7月23日（金） スポーツの日

	プール	スタジオ
30		
10:00		10:00~10:45
30	10:30~11:15	 かんたん燃焼 エアロ ★★ 嶺井
11:00	背泳ぎ① ★★ 當山	11:00~11:45
30	11:30~12:15	アクティブヨガ ★★★★ 嶺井
12:00	背泳ぎ② ★★★★ 當山	
30		12:15~13:00
13:00		MEGADANZ® ★★★★  仲村
30		13:15~13:45
14:00		RITMOS ★★★★ 仲村 
30		14:00~14:45
14:30	14:30~15:15	らくゆるメソッド® ★★  未吉
15:00	クロール呼吸練習 ★★★★ 當山	15:00~15:30
30	15:30~16:15	 みんなで筋トレ(初級) ★★ スタッフ
16:00	中級クロール ★★★★★ 當山	15:40~16:00
30		 ストレッチポール
17:00		
30		
18:00		
30		18:30~19:15
19:00		ZUMBA® ★★★★★  比嘉
30		
20:00		

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。