

ABLOうるま 7月22日 (木) 海の日

	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	13:00~13:45 健康 ヨガ 内間		
14:00	14:00~14:45 個人メドレーを マスターしよう 伊藤	13:55~14:40 柔軟 エクササイズ 田港	14:50~15:20 バランスEX 運天	
15:00		↑定員13名	15:30~16:00 スイム筋トレ 伊藤	
30				
16:00				
30				
17:00				
30		17:30~18:15		
18:00	18:00~18:45	UBOUND 田港 志喜屋		18:00~19:00 ラウンド チャレンジ 定員3名 松田
30	上級 クロール 伊藤	18:30~19:15		
19:00	19:00~19:45	FIGHT DO 志喜屋		
30	中級 クロール 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。