

浦添店 7月20日（月）海の日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00		このマークのレッスンは 抽選制・曲間入替制です	
30			
10:00	10:00～10:45	10:15～11:00	
30	上級クロール ★★★★★ 大城拓	美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉	
11:00	11:00～11:45	11:15～11:45	
30	個人メドレー ★★★★★ 大城拓	みんなで筋トレ (初級)★★伊地	
12:00		12:00～12:45	
30		かんたん 燃焼エアロ ★★宮城悦子	
13:00	13:00～13:45	13:00～14:00	13:00～14:00
30	水中 ウォーキング ★大城愛	SALSATION® ★★★ MIZUKI	ピラティス・ ★★★ 宮城悦子
14:00	14:00～14:45	14:15～14:45	
30	平泳ぎ① ★★ 大城愛	MEGADANZ ★★末吉	
15:00	15:00～15:45	★「LatinDanceFitness 休講の為時間変更」	
30	平泳ぎ② ★★★ 大城愛		
16:00			
30			
17:00			
30		17:30～18:00	
18:00		ラディカルパワー ★★★志喜屋	
30		18:15～18:45	
19:00	19:00～19:45		
30	初心者・初級 ★ 大城拓・小野		
20:00	20:00～20:45		
30	背泳ぎ① ★★ 大城拓・小野		
21:00			

施設利用時間 9:00～21:50

最終チェックイン 21:40

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。