

ABLOうるま 7月20日（月）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	水中 ウォーキング 小濱			
11:00	11:00~11:45	10:45~11:45		11:00~11:50
30	背泳ぎ① 小濱	リフレッシュ ヨガ 山田		シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
12:00	12:00~12:45	12:00~13:00		12:00~12:50
30	背泳ぎ② 小濱	ZUMBA FITNESS		シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
13:00		SUMIRE		
30		13:15~14:00		
14:00		UBOUND 志喜屋		
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
17:00		16:45~17:45		
30		ピラティス 宮城悦子		
18:00	18:00~18:45	18:00~19:00		ワンポイント レッスン 18:00~18:20 18:20~18:40 18:40~19:00
30	水中 ウォーキング 饒波	かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子		担当：與那原
19:00	19:00~19:45			初心者レッスン 19:00~19:20 19:30~19:50
30	中級 クロール 饒波			
20:00				20:00~20:50
30				シミュレーター 個人利用

施設利用時間 9:00~21:50 最終チェックイン 21:40
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。