

# 浦添店 8月11日（月） 山の日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ
9:00				
30				
10:00	10:00~10:45			
30	平泳ぎ① ★★ 大城拓	10:15~10:45 美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉		
11:00	11:00~11:45	11:00~11:30		11:00~11:45
30	平泳ぎ② ★★★ 大城拓	みんなで筋トレ (初級)★★仲西		ベーシック スイング 上原
12:00	12:00~12:45	11:45~12:45		(整)
30	上級クロール ★★★★★ 大城拓・大城愛	ピラティス・ ★★★ MIZUKI		
13:00	13:00~13:45	13:00~14:00		
30	水中 ウォーキング ★ 玉城	SALSATION® ★★★ MIZUKI	ピラティスは 担当者・時間変更 4階スタジオにて	
14:00	14:00~14:45	14:15~15:15		
30	クロール呼吸 ★★★ 仲西(太)	Latin Dance Fitness ★★ RIRI		
15:00	15:00~15:45			
30	中級クロール ★★★★★ 仲西(太)			
16:00				
30				
17:00				
30		17:30~18:00 ラディカルパワー ★★★志喜屋		
18:00		18:15~18:45 ユーバウンド ★★★★★志喜屋		
19:00	19:00~19:45			
30	初心者・初級 ★ 仲西(太)			
20:00	20:00~20:45			
30	背泳ぎ① ★★ 仲西(太)			
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。