

# ABLOうるま 2月23日（月）天皇誕生日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
30		9:30~9:50 カラダ活性ストレッチ仲地		
10:00		10:00~10:30 初心者エアロ		
30	10:30~13:00	10:30~13:00 仲地		
11:00	ジスタス美里店にて スイミングフェスタ 開催	10:45~11:45 リフレッシュ ヨガ		11:00~11:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
12:00		11:00~11:50 山田		12:00~12:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
13:00		12:00~13:00 ZUMBA SUMIRE		
14:00		13:15~14:00 UBOUND 志喜屋		
15:00		14:15~14:45 みんなで筋トレ (下半身) 仲地		
16:00		14:55~15:25 コンディショニング		
17:00		15:25~15:55 ストレッチ 仲地		
18:00	18:00~18:45 水中 ウォーキング 饒波			ワンポイント レッスン 18:00~18:20 18:20~18:40 18:40~19:00 担当：與那原
19:00	19:00~19:45 初心者・初級 クロール① 饒波			初心者レッスン 19:00~19:20 19:30~19:50 20:00~20:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
20:00				
30				

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。