

# 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 仲地		
30	10:30～13:00	10:45～11:45		
11:00	ジスタス美里店にて スイミングフェスタ 開催	リフレッシュ ヨガ 👉 山田		11:00～11:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
30		12:00～13:00		12:00～12:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
12:00		 ZUMBA FITNESS		
30		SUMIRE		
13:00		13:15～14:00		
30		 UBOUND 志喜屋		
14:00		14:15～14:45 👉 みんなで筋トレ （下半身） 仲地		
30		14:55～15:25 👉 コンディショニング ストレッチ 仲地		
15:00				
30				
16:00				
30				
17:00				
30				
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
30	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
19:00				20:00～20:50 シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
30				
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。