

# 浦添店 1月12日（月）振替休日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00			
30			
10:00	10:00~10:45	10:15~11:00	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b style="color: red;">内容・ 担当者変更</b> </div>
30	バタフライ① ★★ 大城拓	膝痛ストレッチ ★★翁長	
11:00	11:00~11:45	11:15~11:45	
30	バタフライ② ★★★ 大城拓	みんなで筋トレ (初級)★★仲西	
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45	
30	上級クロール ★★★★★ 大城愛	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 ★新里	SALSATION® ★★★ MIZUKI	ピラティス・ ★★★ 宮城悦子
14:00	14:00~14:45	14:15~15:15	
30	初心者・初級 ★ 仲西（太）	Latin Dance Fitness ★★ RIRI	
15:00	15:00~15:45		
30	クロール① ★★ 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	
30			
19:00	19:00~19:45		
30	クロール① ★★ 仲西（太）		
20:00	20:00~20:45		
30	クロール呼吸 ★★★ 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。