

那覇3月21日(土)特別レッスンプログラム

	プール	3Fスタジオ	6Fスタジオ	ゴルフ
10:00	10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 当真		10:00~10:45 コア コンディション ★★★SUMIRE	
30				
11:00	11:00~11:45 バタフライ①② ★★★★ 高野		11:00~12:00 リラックスヨガ ★★ 小原	
30				
12:00	12:00~12:45 クロール①& 呼吸練習★★★★ 高野		12:15~13:15 Latin Dance Fitness ★★ RIRI	
30				
13:00		13:00~14:00 ダンス基礎 ★★★★ 島袋	13:40~ リトモス立ち位置抽選	←申込番号用紙 準備をお願いします
30				
14:00		14:15~15:00 たのしくSTEP ★★★★ 田中	14:00~15:00 リトモス  竹ヶ原MT・田口AMT	14:00~14:45 ベーシック スイング (予約制) 濱本
30				
15:00		15:15~16:15 癒しのYOGA ★★ 田中	事前申込み 有料イベント	15:00~16:00 スイング チェック (予約制) 濱本
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	2026年3月21日(土)リトモス87新曲イベント			
30	場所:ジスタス那覇6階スタジオ			
20:00	時間 14:00~15:00 定員 40名(有料事前申込み)			
30				

営業時間 9:00~22:00
 施設利用時間 9:00~21:50
 最終チェックイン 21:40