









ジスタス美里 4月29日(水)昭和の日

営業時間9:00~22:00(最終チェックイン21:40)

	プール	スタジオ	ゴルフ
9:30			10:00
10:00		10:15~11:15	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
10:30		フットセラピー &不調改善ヨガ  ★ 本村	11:00
11:00		11:30~12:30	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
11:30		シェイプブーティ キャンプ  ★★★★★ 本村	
12:00		12:45~13:45	↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります
12:30		ZUMBA スンバ 立ち位置抽選入替制  ★★★★★ KU-NI-	詳細は スタッフまで お尋ねください
13:00	13:15~14:00		
13:30	 ベーシックアクア 山田		
14:00	14:15~15:00		
14:30	 クロール① ★★ 田崎	15:00~16:00	
15:00	15:15~16:00	 リラックスヨガ	
15:30	クロール呼吸練習 ★★★ 石川・田崎	★★ 並里	
16:00		16:15~17:00	
16:30		 楊式太極拳(初級) ★★★★★ 古堅	
17:00		17:15~18:00	
17:30		32式太極拳 &太極功夫扇  ★★★ 古堅	
18:00		18:15~19:15	
18:30		ピラティス ★★★ 宮城	
19:00	19:30~20:15		
19:30	中級クロール ★★★★★ 石川		
20:00			