

浦添店 2月23日 (月) 天皇誕生日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00			
30		■ このマークのレッスンは 抽選制・曲間入替制です	
10:00	美里店にてスイムフェス タ 大会役員の為	10:00~11:10 背骨と呼吸を整える スパインケア&プレス 体験会 事前予約制 フロントにて受付 ¥600(税込)	【スパインケア&プレス】 背骨周りから身体の不調を 改善する【スパインケア】 全身の巡りを良くし心身を 整る呼吸法を行う【プレ ス】の2つを組み合わせて 行う事で効果がでます。 身体の変化を感じてみま しょう。ご参加お待ちして います
30	10:00~バタフライ①		
11:00	11:00~バタフライ②		
30	12:00~上級クロール	12:00~12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★宮城悦子	
13:00	13:00~水中ウォーキング 休講	13:00~14:00 SALSATION® ★★★ MIZUKI	13:00~14:00 ピラティス・ ★★★ 宮城悦子
30	14:00~14:45 初心者・初級 ★ 仲西(太)	14:15~14:45 MEGADANZ ★★ 末吉	14:30~17:00 インストラクター 向け研修 「スパインケア& プレス」
14:00	30	★ 「LatinDance Fitness 休講の為時間変更」	
15:00	15:00~15:45 クロール① ★★ 仲西(太)		
30			
16:00	30		
17:00	30		
18:00	30	17:30~18:00 ラディカルパワー ★★★志喜屋	
19:00	19:00~19:45 クロール① ★★ 仲西(太)	18:15~18:45 ユーバウンド ★★★★志喜屋	
30			
20:00	20:00~20:45 クロール呼吸 ★★★ 仲西(太)		
30			
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。