



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	【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	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)	
11:00	11:00～バタフライ②	12:00～12:45	
30	12:00～上級クロール	かんたん 燃焼エアロ ★★宮城悦子	
12:00	13:00～水中ウォーキング	13:00～14:00	13:00～14:00
30	休 講	SALSATION® ★★★ MIZUKI	ピラティス・ ★★★ 宮城悦子
14:00		14:00～14:45 初心者・初級 ★ 仲西（太）	14:30～17:00
30		14:15～14:45 MEGADANZ ★★ 末吉	インストラクター 向け研修 「スパインケア& プレス」
15:00	15:00～15:45 クロール① ★★ 仲西（太）	★「LatinDance Fitness 休講の為時間変更」	
16:00		17:30～18:00 ラディカルパワー ★★★志喜屋	
30		18:15～18:45 ユーバウンド ★★★★志喜屋	
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00	19:00～19:45 クロール① ★★ 仲西（太）		
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。