






# ABLOうるま 2月11日（水）建国記念の日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
30		9:45~10:45		
10:00	10:00~10:45	リフレッシュ ヨガ		
30	バタフライ① 高橋	 山田		
11:00	11:00~11:45	11:00~12:00		
30	バタフライ② 高橋	 ZUMBA gold		
12:00		 KU-N I		
30		12:15~13:00		
13:00	13:00~13:45	かんたん 燃焼エアロ 並里		
30	背泳ぎ① 高橋	13:15~14:15		
14:00	14:00~14:45	アクティブ ヨガ 並里		
30	背泳ぎ② 高橋	14:30~15:30		
15:00		シェイプ プーティー キャンプ 本村		↓ 担当：與那原 ワンポイント レッスン 15:00~15:20 15:20~15:40 15:40~16:00
30				16:00~16:50
16:00				プライベート ゴルフレッスン 有料 1回50分
30				↑ 担当：與那原
17:00				
30				
18:00		18:00~19:00		 初心者 レッスン 18:00~18:20 18:30~18:50
30		ピラティス		
19:00		 R I R I		19:00~19:50
30		19:15~20:15		ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円
20:00		MEGADANZ 仲本		↑ 担当：與那原
30				

施設利用時間 9:00~21:50 最終チェックイン 21:40  
赤い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。