




ジスタス美里 2月11日(水)建国記念の日

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
10:00		10:15~11:15	10:00
10:30		フットセラピー &不調改善ヨガ 	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
11:00		★ 本村	11:00
11:30		11:30~12:30	ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
12:00		シェイプブーティー キャンプ  ★★★★★ 本村	ボール代金は 各自ご負担と なります
12:30		12:45~13:45	
13:00	13:15~14:00	ZUMBA ズンバ  ★★★★★★	立ち位置抽選 入れ替え制
13:30	 ベーシックアクア 山田	KU-NI-	
14:00	14:15~15:00	14:00~14:45	立ち位置 入れ替え制
14:30	 初心者・初級 ★ 石川	MEGADANZ メガダンス  ★★★ 末吉	
15:00	15:15~16:00	15:00~16:00	
15:30	 クロール① ★★ 石川	リラックスヨガ  ★★ 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式太極剣&太極功夫扇  ★★★ 古堅	
18:00		18:15~19:15	
18:30		STRONG NATION ストロングネーション  ★★★★★ 吉本	
19:00	19:30~20:15	19:30~20:30	
19:30	背泳ぎ① ★★ 石川	ピラティス ★★★ 宮城	
20:00			