

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 フットセラピー &不調改善ヨガ  ★ 本村	10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
10:30		11:30~12:30 シェイプブーティー キャンプ  ★★★★ 本村	11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 與那原
11:00			ボール代金は 各自ご負担と なります
11:30			
12:00			
12:30		12:45~13:45 ZUMBA  ★★★★★ KU-NI-	
13:00	13:15~14:00 ベーシックアクア  山田	14:00~14:45 MEGADANZ メガダンス  ★★★ 末吉	立ち位置抽選 入れ替え制
13:30		15:00~16:00 リラックスヨガ  ★★ 並里	
14:00	14:15~15:00 初心者・初級  ★ 石川		立ち位置 入れ替え制
14:30			
15:00	15:15~16:00 クロール①  ★★ 石川		
15:30			
16:00		16:15~17:00 楊式太極拳(初級)  ★★★ 古堅	
16:30		17:15~18:00 32式太極剣&太極功夫扇  ★★★ 古堅	
17:00			
17:30			
18:00		18:15~19:15 STRONG NATION ストロングネーション  ★★★★ 吉本	
18:30			
19:00	19:30~20:15 背泳ぎ①  ★★ 石川	19:30~20:30 ピラティス  ★★★ 宮城	
19:30			
20:00			