

浦添店 3月20日（金）春分の日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00			
30		9:45~10:45	
10:00	10:00~10:45	ピラティス・ ★★★ MIZUKI	
30	背泳ぎ① ★★ 屋良		
11:00	11:00~11:45	11:00~12:00	11:00~11:30
30	背泳ぎ② ★★★ 屋良	たのしく エアロ ★★★ 並里	とことん腹筋 ★★★宮城
12:00	12:00~12:45		
30	個人メドレー ★★★★★ 大城愛	12:15~13:15	レッグコンディショニング ★ 伊地
13:00		健康ヨガ・ ★★ 内間	
30		13:30~14:30	13:30~14:00
14:00	14:00~14:45	かんたん燃焼STEP ★★ 翁長	みんなで筋トレ (初級)★★仲西
30	バタフライ① ★★ 大城愛		14:15~14:45
15:00	15:00~15:45	15:00~17:00	ストレッチポール &ストレッチ 仲西
30	バタフライ② ★★★ 大城愛	キッズダンス フリースタイル I (有料) KENTA	
16:00		キッズダンス フリースタイル II (有料) KENTA	
30		17:15~18:15	
17:00		SALSATION® ★★★ Nae	
18:00	18:00~18:45	18:30~19:15	
30	バタフライ② ★★★ 東江	ナチュラルヨガ ★★ Nae	
19:00	19:00~19:45		
30	上級クロール ★★★★★ 東江		
20:00	20:00~20:45		
30	中級クロール ★★★★★ 高里		
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。