

那覇4月29日(水)昭和の日

	プール	3Fスタジオ	6Fスタジオ	ゴルフ
9:00				
10:00	10:00~10:45 アクアダンス ★★ 高野			
30			10:45~11:30 とことんSTEP ★★★★ 小原	
11:00			11:45~12:45	
30			とことん エアロ ★★★★ 小原	
12:00	12:00~12:45 バタフライ① ★★ 高野	12:00~12:45 膝痛スッキリ ストレッチ ★翁長		
30				
13:00	13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~14:00 かんたん燃焼 STEP ★★翁長	13:00~14:00 ハタスロー ヨガ ★★ 国頭	13:00~13:45 ベーシック スイング (予約制)濱本
30				14:00~15:00
14:00			14:15~15:15 サルセーション ★★★★Na e	スイング チェック (予約制) 濱本
30				
15:00				
30				
18:00				18:00~18:45 ベーシック スイング (予約制)濱本
30				
19:00		19:00~20:00		19:00~19:45
30	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	フラダンス ★ キティ		スイング チェック (予約制)濱本
20:00		20:15~21:15 テニスボール ストレッチ ★ 宮城(美)		
30				
21:00				
30				

予

営業時間 9:00~22:00
 施設利用時間 9:00~21:50
 最終チェックイン 21:40