

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ
9:30	13日・27日(月)メンテナンス休館日								29日(水)祝日レッスンプログラム							
10:00			10:15~11:00 ピラティス ★★★ 宇井			10:00~10:30 体幹エクササイズ ★★★矢野		10:00~10:45 アクアダンス ★★ 高野		10:00~11:00 初心者 初級 (予約制) 小長谷	10:00~10:45 水中ウォーキング ★ 高野		10:00~11:00 整理券制25名	10:15~10:45 ツールストレッチ ★神谷	10:00~11:00 ワンポイント レッスン (予約制)三浦	
10:30			11:15~12:15 アクティブ ヨガ ★★★ 並里		10:45~11:30 かんたん燃焼 エアロ ★★★矢野	10:45~11:45 バレトン ★★★ 安岡		10:30~11:00 RITMOS ★★★神谷	10:45~11:30 とことんSTEP 小原	11:00~12:00 ワンポイント レッスン (予約制) 小長谷	11:00~11:45 背泳ぎ① ★★ 高野	11:00~12:00 たのしく STEP ★★★ 並里	11:00~12:00 チェア de エクササイズ★矢野	11:00~11:30 ワンポイント レッスン (予約制)三浦		
11:00			12:15~12:45 かんたん燃焼エアロ ★★★末吉		11:00~11:45 平泳ぎ① ★★ 駒崎	12:00~13:00 ジャズダンス mickEy		11:15~11:45 楽らくメソッド ★神谷	11:45~12:45 とことん エアロ ★★★ 小原	12:00~12:45 クロール呼吸練習	12:00~12:45 MEGADANZ (予約制)	12:15~13:00 とことんエアロ ★★★ 並里	12:00~12:45 ストレッチボール★矢野			
11:30			13:00~13:45 オキシジェン ★★★末吉		12:00~12:45 平泳ぎ② ★★★ 駒崎	12:00~13:00 ジャズダンス mickEy		12:00~12:45 膝痛スッキリ ストレッチ ★高野	13:00~14:00 ハタスロー ヨガ ★★ 国頭	13:00~13:45 水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	13:00~13:45 ウェープリング アクア★★ 高野	13:15~13:45 かんたん燃焼エアロ ★★★濱元	13:15~14:00 リトモス Rmx			
12:00			13:30~14:30 サルセッション Nae		13:15~14:00 週替わりレッスン 沖ヨガ	13:15~14:15 ビューティージスタス 矢野		13:00~13:45 ハタスロー ヨガ ★★ 国頭	14:00~15:00 スイング チェック (予約制) 濱本	14:00~14:45 カタダ活性ストレッチ ★濱元	14:00~14:45 バタフライ① ★★ 駒崎	14:15~15:00 ファイドウ FIGHT DO ★★★★矢野	14:15~15:00 脱疲労 エクササイズ ★矢野			
12:30			14:45~15:30 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷		14:00~14:45 クロール① ★★ 駒崎	14:15~14:45 ビューティージスタス 矢野		14:15~15:00 やさしいピラティス ★★★宇井	15:00~15:45 ストレッチャーボール ★神谷	15:00~15:45 バタフライ② ★★★ 駒崎	15:00~15:45 先着24名	15:15~15:35 Fithop ★★★★神谷	15:15~16:00 脱疲労 エクササイズ ★矢野			
13:00			19:00~20:00 たのしくエアロ ★★★ 濱元		15:00~15:45 クロール呼吸練習 ★★★ 駒崎	15:15~15:45 ユニットワークアウト ★★★★親川		15:30~18:15 キッズ スイミング	18:00~18:45 ベーシック スイング (予約制)濱本	19:00~19:45 上級クロール ★★★★★ 駒崎	19:00~19:45 先着28名	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~20:00 ワンポイント レッスン (予約制)小長谷			
13:30			20:00~21:00 STRONG NATION SUMIRE		15:00~15:45 女性限定 整理券10名	15:15~15:45 ユニットワークアウト ★★★★親川		18:00~18:45 ベーシック スイング (予約制)濱本	19:00~20:00 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
13:30			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
14:00			19:45~20:30 STRONG NATION SUMIRE		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
14:30			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
15:00			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
15:30			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
16:00			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
16:30			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
17:00			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
17:30			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
18:00			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
18:30			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
19:00			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
19:30			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
20:00			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
20:30			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
21:00			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
21:30			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			
22:00			20:45~21:30 Fithop ★★★★神谷		19:30~20:30 サルセッション salsa tion ★★★Yoshie	19:45~20:30 ユアBOUND ユアBOUND ★★★★濱元		19:00~20:00 アクティブ ピラティス ワンポイント レッスン (予約制)三浦	19:15~20:00 フラダンス ★ キティ	19:00~19:45 かんたん燃焼 STEP ★★★田中	19:30~20:15 先着28名	19:15~20:00 水中ウォーキング ★ 当真	19:30~20:30 リトモス Rmx			

	金曜日				土曜日				日曜日				※レッスン受講に関して
	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	プール	スタジオ3	スタジオ6	ゴルフ	
9:30													<p>・レッスンの内容・担当者の変更・祝日は、館内掲示またはジスタスホームページにて確認頂けます。(急な代行除く)</p> <p>・レッスン開始10分過ぎての入室はご遠慮下さい。レッスンへの途中参加・途中退室は危険防止の為、極力ご遠慮下さい。</p> <p>・🍀のレッスンは、初心者お勧めレッスンです。</p> <p>・📌の部分は、前月からレッスンの内容や時間、インストラクターに変更があるレッスンです。</p> <p>※スタジオレッスンに関して</p> <p>・一部レッスンにて【予約制】を行っております。レッスン開始時間横に■マークがあるレッスンが対象となります。詳細は館内掲示にてご確認ください。</p> <p>・スタジオレッスンの整理券は、営業開始時より当日2階フロントにて先着順にて配布致します。</p> <p>※プールレッスンに関して</p> <p>・プールでのアクアピクスのレッスンは、運動の特性上、プールの構造上の理由からコース割り振りが特殊になる事を予めご了承ください。</p> <p>・キッズスイミングは、15:30~コースセッティングの為、窓側2コースのご利用は出来ません。予めご了承ください。</p> <p>※ゴルフフレンジ・レッスンに関して</p> <p>・ゴルフレッスンは、完全予約制となります。詳しくは、フロントスタッフまで確認をお願いします。</p> <p>※ワンポイントレッスンとは、シミュレーションを使用して基本のスイングからバター・アプローチ等の様々なアドバイスを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●初心者・初級 ●ワンポイントレッスン ●ベーシックスイング ●飛距離アップ ●ショートゲームレッスン <p>ゴルフレッスン・スタジオ予約</p> <p>登録が必要です。館内の掲示板を確認ください。</p> <p>スタジオレッスン 📌の印があるレッスンは、事前予約された方を優先にご案内していきます。</p> <p>予約以外の場所に空きがございましたらご案内させていただきます。</p> <p>可能となります。</p>
10:00			10:00~10:30 みんなで筋トレ (中級)★★★当真		10:00~10:45 水中ウォーキング	10:00~10:45 🍀 コア コンディション ★★★SUMIRE			10:00~10:45 アクアトレーニング				
10:30			10:45~12:00		★ 🍀 当真	11:00~12:00 🍀 陰ヨガ			★ 🍀 有川	10:30~11:00 かんたん燃焼エアロ			
11:00		🍀 24式 楊式太極拳		11:00~11:45 📌 平泳ぎ② ★★★ 高野		11:00~12:00 🍀 陰ヨガ				11:15~12:00 🍀 ★★★神谷			
11:30		11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★		12:00~12:45 📌 背泳ぎ② ★★★ 駒崎		12:15~13:15 Latin Dance 🍀 Fitness ★★ RIRI				11:15~12:00 ユニバーサルヨガ EARTH ★★★神谷			
12:00	12:00~12:45 🍀 ★★★神谷		12:15~12:45 みんなで筋トレ (初級)★★★濱元		12:00~12:45 📌 背泳ぎ② ★★★ 駒崎					12:15~12:45 🍀 ★★★神谷			
12:30	★ 🍀 高野		13:00~13:45 🍀 ★★★濱元			13:30~14:30 ダンス基礎				13:00~13:45 Uaound ★★★★濱元	先着28名		
13:00	13:00~13:45 🍀 高野	13:00~13:45 たのしくエアロ	13:00~13:30 MEGADANZ ★★★★矢野							13:00~13:45 ファイトウ FIGHT DO ★★★★松崎			
13:30	★ 🍀 高野	★★★★ 濱元	13:45~14:15 RITMOS ★★★★神谷		14:00~14:45 📌 中級クロール ★★★★ 駒崎					14:00~14:30 FIGHT DO ★★★★松崎			
14:00	14:00~14:45 サーキットアクア		14:30~15:00 ファイトウ FIGHT DO ★★★★矢野		15:00~15:45 📌 個人メドレーを マスターしよう ★★★★★駒崎					14:00~14:30 FIGHT DO ★★★★松崎			
14:30	★★★★ 🍀 宮城		15:15~15:45 Uaound ★★★★濱元			13:30~14:30 ダンス基礎				14:00~14:30 ラディカルパワー ★★★★松崎	先着28名		
15:00			15:15~15:45 Uaound ★★★★濱元							14:45~15:30 📌 Fithop ★★★★神谷			
15:30	15:30~18:15 📌 キッズ スイミング		15:15~15:45 Uaound ★★★★濱元			14:00~14:45 🍀 田中				14:45~15:30 📌 Fithop ★★★★神谷			
16:00			15:15~15:45 Uaound ★★★★濱元			14:15~15:00 たのしくSTEP ★★★★ 田中				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
16:30			15:15~15:45 Uaound ★★★★濱元			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
17:00			15:15~15:45 Uaound ★★★★濱元			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
17:30			15:15~15:45 Uaound ★★★★濱元			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
18:00			15:15~15:45 Uaound ★★★★濱元			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
18:30			15:15~15:45 Uaound ★★★★濱元			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
19:00	19:00~19:45 ベーシックアクア		19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
19:30	★ 🍀 山中		19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
20:00			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
20:30			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
21:00			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
21:30			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
22:00			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
			19:00~20:00 サルセーション 📌 飛距離アップ 小長谷			15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本				15:15~16:15 スイング チェック (予約制) 濱本			
</													