

浦添店4月29日(水) 昭和の日

	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00			
30			
10:00	10:00~10:45	10:00~11:00	
30	平泳ぎ① ★★ 大城拓・東江	健康ヨガ・ ★★ 内間	
11:00	11:00~11:45	11:15~11:45	
30	平泳ぎ② ★★★ 大城拓・東江	オキシジェノ ★★末吉	
12:00	12:00~12:45	12:00~13:00	12:00~13:00
30	パタフライ② ★★★ 駒崎	ZUMBA®□ ★★★★★ SUMIRE	ピラティス・ ★★★ 山中
13:00	13:00~13:45	13:15~14:15	
30	水中 ウォーキング ★ 宜保	フラダンス ★ 飯田	13:30~14:15 トレジムイベント みんなで超筋トレ 詳細は館内掲示を!!
14:00	14:00~14:45	14:30~15:30	14:30~15:30
30	背泳ぎ② ★★★ 駒崎	バーレスク・ ★★ RIRI	沖ヨガ・ ★★★ 瀬長
15:00	15:00~15:45		
30	個人メドレー ★★★★★ 駒崎		
16:00			
30			
17:00			
30		17:30~18:30 ZUMBA®□	
18:00		★★★★★ Kuni	
30		18:45~19:45 リラックスヨガ	
19:00		★★ 津堅	
30			
20:00			
30			



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。