



# ABLOうるま 1月12日（月）成人の日

|       | プール                   | スタジオA  | スタジオB | ゴルフ   |
|-------|-----------------------|--|-------|---|
| 30    |                       |  |       |   |
| 10:00 | 10:00～10:45           |  |       |   |
| 30    | 初心者・初級<br>小濱          | 10:45～11:45  |       |   |
| 11:00 | 11:00～11:45           | リフレッシュ<br>ヨガ   |       | 11:00～11:50   |
| 30    | クロール①<br>呼吸練習<br>小濱   | 山田   |       | シミュレーター<br>個人利用<br>有料（要予約）                                  |
| 12:00 |                       | 12:00～13:00  |       | 12:00～12:50   |
| 30    |                       |  ZUMBA<br>FITNESS |       | シミュレーター<br>個人利用<br>有料（要予約）                                  |
| 13:00 | 13:00～13:45           | SUMIRE   |       |   |
| 30    | バタフライ①                | 13:15～14:00  |       |   |
|       | 小濱                    |  UBOUND<br>志喜屋    |       |   |
| 14:00 | 14:00～14:45           | 14:15～14:45  |       |   |
| 30    | バタフライ②                | みんなで筋トレ<br>（下半身）志喜屋  |       |   |
|       | 小濱                    | 14:55～15:25  |       |   |
| 15:00 |                       | 身体活性<br>ストレッチ 志喜屋  |       |   |
| 30    |                       |  |       |   |
| 16:00 |                       |  |       |   |
| 30    |                       | 16:45～17:45  |       |   |
| 17:00 |                       | ピラティス  |       |   |
| 30    |                       | 宮城悦子   |       |   |
| 18:00 | 18:00～18:45           | 18:00～19:00  |       | ワンポイント<br>レッスン<br>18:00～18:20<br>18:20～18:40<br>18:40～19:00 |
| 30    | 水中<br>ウォーキング<br>饒波    | かんたん<br>燃焼<br>エアロ<br>宮城悦子  |       | 担当：與那原  |
| 19:00 | 19:00～19:45           |  |       | 初心者レッスン<br>19:00～19:20<br>19:30～19:50                       |
| 30    | 初心者・初級<br>クロール①<br>饒波 |  |       |   |
| 20:00 |                       |  |       | 20:00～20:50   |
| 30    |                       |  |       | シミュレーター<br>個人利用（要予約）  |

施設利用時間 9:00～21:50 最終チェックイン 21:40  
赤い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。