

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