

那覇2月11日(水)建国記念の日

	プール	3Fスタジオ	6Fスタジオ	ゴルフ
10:00	10:00~10:45		10:00~10:30	
30	アクアダンス ★★ 高野		みんなで筋トレ (初級)★★瑞慶覧	
11:00			10:45~11:30	
30			とことんSTEP ★★★★ 小原	
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45	11:45~12:45	
30	背泳ぎ①② ★★★ 高野	膝痛スッキリ ストレッチ ★翁長	とことん エアロ ★★★★ 小原	
13:00	13:00~13:45	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~13:45
30	水中ダンベル ウォーキング★★ 高野	かんたん燃焼 STEP ★★翁長	ハタスロー ヨガ ★★ 国頭	ベーシック スイング (予約制)濱本
14:00			14:15~15:00	14:00~15:00
30		予	Fithop ★★★★神谷	スイング チェック (予約制) 濱本
15:00			15:15~15:35	
30	15:30~18:15		ストレッチポール ★神谷	
16:00	キッズ スイミング			
17:00				
18:00			18:00~19:00	18:00~18:45
30			サルセーション salsa ★★★★Na e	ベーシック スイング (予約制)濱本
19:00		19:00~20:00	19:15~20:15	19:00~19:45
30		フラダンス ★ キティ	バレトン ★★★★ 安岡	スイング チェック (予約制)濱本
20:00				
21:00				

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