

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

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