

ABLOうるま 3月20日（金）春分の日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
30				
10:00	10:00~10:45			
30	背泳ぎ① 小濱	10:15~10:45 みんなで筋トレ 我謝		
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45		
30	背泳ぎ② 小濱	OXIGENO 末吉		
12:00		12:00~12:45		
30		かんたん 燃焼エアロ 仲地		
13:00		13:00~13:45		↓各定員2名
30		かんたん 燃焼STEP 仲地		初心者 レッスン 13:00~13:20 13:30~13:50
14:00		14:00~14:30		
30		コンディショニング ストレッチ 仲地		ワンポイント レッスン 14:00~14:20 14:20~14:40 14:40~15:00
15:00	15:00~15:45			
30	水中 ウォーキング 町田			↑担当：濱本
16:00				
30				
17:00				
30				
18:00				↓各定員2名
30				ワンポイント レッスン 18:00~18:20 18:20~18:40 18:40~19:00
19:00				
30		19:30~20:30		ワンポイント レッスン 19:00~19:20 19:20~19:40 19:40~20:00
20:00		STRONG NATION 吉本		↑担当：濱本
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。