浦添店　11月23日（月）勤労感謝の日

	プール	4Fスタジオ	２Ｆスタジオ	ゴルフ
9:00		このマークのレッスンは抽選制・曲間入替制です		
30				
10:00	10:00～10:45			
	平泳ぎ② ★★★ 東江	10:15～11:00 膝痛ストレッチ ★★翁長	内容・担当者変更	
30				
11:00	11:00～11:45			
	スイムトレーニング・ ★★★★★★ 東江	11:15～11:45 みんなで筋トレ (初級)★★仲西		
30				
12:00		12:00～12:45 かんたん 燃焼エアロ ★★宮城悦子		
30				
13:00	13:00～13:45	13:00～14:00	13:00～14:00	
	水中 ウォーキング ★　大城愛	SALSATION® ★★★ MIZUKI	ピラティス・ ★★★ 宮城悦子	
30				
14:00	14:00～14:45			
	バタフライ① ★★ 大城愛	第8回 スタジオレッスン コレクションSHOW		
30				
15:00	15:00～15:45			
	バタフライ② ★★★ 大城愛	場所：ともかぜ振興会館【那覇市金城町3丁目5番地3】 時間：12時～14時30分(予定)※詳細は館内掲示確認		
30		出演者の皆さん、一緒に楽しみましょうね。 仲間への多くの声援もお待ちしています。		
16:00				
30				
17:00				17:00～17:45
30				ベーシックスイング 整 濱本
18:00				18:00～18:45
30				ベーシックスイング 整 濱本
19:00	19:00～19:45			19:00～19:45
30	初心者・初級 ★ 小野			ベーシックスイング 整 濱本
20:00	20:00～20:45			
30	背泳ぎ① ★★ 小野			
21:00				

施設利用時間　９：００～２１：５０
最終チェックイン　２１：４０
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。