ジスタス美里 11月23日(月)勤労感謝の日

営業時間9:00～22:00(最終チェックイン21:40)

	プール	スタジオ	ゴルフ
9:30			
10:00		10:00～11:00 フィットネスヨーガ ★★ 相良	10:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本
10:30	10:30～11:15 上級クロール ★★★★★ 石川		11:00 ゴルフ練習会 定員5名要予約 濱本
11:00		11:15～12:15 シェイプブーティー キャンプ ★★★★ 本村	
11:30	11:30～12:15 個人メドレーを マスターしよう ★★★★ 石川		↓注意↓ ボール代金は 各自ご負担と なります 詳細は スタッフまで お尋ねください
12:00			
12:30		12:30～13:30 キック ボクササイズ ★★★★ 本村	
13:00	13:15～14:00 ベーシックアクア 山田		
13:30			
14:00		14:15～14:35 ストレッチポール	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	**12:00～14:30 スタジオレッスンコレクションSHOW 那覇市　ともかぜ振興会館多目的ホール スタジオレッスンの発表会があります！ 見学も可能です♪**		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			

