ABLOうるま 11月23日（月）勤労感謝の日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
30				
10:00	10:00～10:45			
	水中ウォーキング 野原・小濱			
30		10:45～11:45		
11:00	11:00～11:45	リフレッシュヨガ 山田		
	クロール 呼吸練習 小濱			
30				
12:00	12:00～12:45			
	中級クロール 小濱			
30		**12:00～14:30**		
13:00		**スタジオレッスンコレクションSHOW**		
30		**那覇市　ともかぜ振興会館多目的ホール**		
14:00	14:00～14:45	**スタジオレッスンの発表会があります！**		
	水中ウォーキング 饒波	**見学も可能です♪**		
30				
15:00	15:00～15:45			
	背泳ぎ 饒波			
30				
16:00				
30				
17:00		16:45～17:45		
		ピラティス 宮城悦子		
30				
18:00		18:00～19:00		ワンポイントレッスン 18:00～18:20 18:20～18:40 18:40～19:00
		かんたん燃焼エアロ 宮城悦子		
30				担当：與那原
19:00				初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50
30				
20:00				20:00～20:50
30				シミュレーター 個人利用

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。