

ABLOうるま 11月3日（火）文化の日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
30				
10:00		10:00～11:00	10:00～16:00	
30		太極拳 入門	フリーストレッチタイム	
11:00		古堅		
30		11:15～11:45		
12:00		筋膜リリース 志喜屋		↓各定員2名 ワンポイント レッスン 12:00～12:20 12:20～12:40 12:40～13:00
30		12:00～12:30		13:00～13:50
13:00		FIGHT DO 志喜屋		シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
30				担当：與那原
14:00	14:00～14:45	14:00～15:00		初心者レッスン 14:00～14:20 14:30～14:50
30	初心者・初級 クロール① 小濱	フィットネス ヨガ		
15:00	15:00～15:45	相良		
30	クロール 呼吸練習 小濱			
16:00				16:00～16:50
30				ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円
17:00		17:00～18:00	17:00～18:00	↑担当：與那原
30		キッズダンス フリースタイル 基礎 KENTA	キッズダンス 入門 mickEy	
18:00	18:00～18:45	18:00～19:00	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
30	背泳ぎ 小濱	キッズダンス フリースタイル 初級	キッズダンス ジャズダンス 初級	
19:00	19:00～19:45			19:00～19:50
30	平泳ぎ 小濱	19:30～20:30		ゴルフスクール 週1回 全8回 32,000円
20:00		X55 志喜屋		↑担当：與那原
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。