

ABLOうるま 9月21日（月）敬老の日				ABLOうるま 9月22日（火）国民の休日				ABLOうるま 9月23日（水）秋分の日		
	プール	スタジオA	ゴルフ	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ	プール	スタジオA	ゴルフ
30		9:30～9:50 カラダ活性ストレッチ 仲地								
10:00	10:00～10:45	10:00～10:30		10:00～10:45	10:00～11:00	10:00～16:00				
30	水中ウォーキング 饒波	初心者エアロ 仲地		平泳ぎ①② 伊藤	太極拳入門 古堅	フリーストレッチタイム				
11:00	11:00～11:45	10:45～11:45	11:00～11:50	11:00～11:45	11:15～11:45				11:00～12:00	
30	クロール呼吸練習 饒波	リフレッシュ ヨガ 山田	シミュレーター 個人利用 有料（要予約）	バタフライ①② 伊藤	筋膜リリース 志喜屋				 ZUMBA gold KU-N I	
12:00	12:00～12:45	12:00～13:00	12:00～12:50	12:00～12:45	12:00～12:30				12:15～13:00	
30	中級クロール 饒波	 ZUMBA FITNESS SUMIRE	シミュレーター 個人利用 有料（要予約）	個人メドレーを マスターしよう 伊藤	FIGHT DO 志喜屋				かんたん 燃焼エアロ 並里	
13:00				13:00～13:45					13:00～13:50	13:00～13:50
30				ベーシック アクア 与那城					13:15～14:15	シミュレーター 個人利用 有料（要予約）
14:00		14:15～14:45			14:00～15:00				アクティブ ヨガ 並里	
30		みんなで筋トレ （下半身） 仲地			ピラティス Eri				14:30～15:30	
15:00		14:55～15:25							シェイプ プーティー キャンプ 本村	
30		コンディショニング ストレッチ 仲地								
16:00										
30		16:45～17:45								
17:00		ピラティス 宮城悦子								
30										
18:00	18:00～18:45	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		18:45～19:45					
30	水中ウォーキング 饒波	かんたん 燃焼 エアロ 宮城悦子								
19:00	19:00～19:45		担当：與那原							
30	初心者・初級 クロール① 饒波		初心者レッスン 19:00～19:20 19:30～19:50		 X55 志喜屋					
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。