

浦添店 10月12日（月）スポーツの日				
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ
9:00				
30		このマークのレッスンは 抽選制・曲間入替制です		
10:00	10:00～10:45			
30	背泳ぎ② ★★★ 大城拓	10:15～11:00 美☆骨盤ストレッチ (女性専用) ★末吉		
11:00	11:00～11:45			
30	スイムトレーニング・ ★★★★★★ 大城拓	11:15～11:45 HIIT THE X 強度高め筋トレ イベント	スポーツの日 スペシャルイベント 詳細は館内掲示を ご確認ください	
12:00	12:00～12:45	12:00～12:45		
30	社会人水泳大会参加者向け スタート練習会 大城拓	かんたん 燃焼エアロ ★★宮城悦子		
13:00	13:00～13:45	13:00～14:00	13:00～14:00	
30	水中 ウォーキング ★ 大城愛	SALSATION® ★★★ MIZUKI	ピラティス・ ★★★ 宮城悦子	
14:00	14:00～14:45			
30	バタフライ① ★★ 大城愛	14:15～15:15 Latin Dance Fitness ★★ RIRI		
15:00	15:00～15:45			
30	バタフライ② ★★★ 大城愛	15:30～16:00 HIIT THE X 強度高め筋トレ イベント	スポーツの日 スペシャルイベント 詳細は館内掲示を ご確認ください	
16:00				
30				
17:00				
30		17:30～18:15 ラディカルパワー ★★★志喜屋		
18:00		18:15～18:45 ユーバウンド ★★★★志喜屋		18:00～18:45 ベーシックスイング 整 濱本
30				19:00～19:45 ベーシックスイング 整 濱本
19:00	19:00～19:45			20:00～20:45 ベーシックスイング 整 濱本
30	初心者・初級 ★ 小野・大城拓			
20:00	20:00～20:45			
30	背泳ぎ① ★★ 小野・大城拓			
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。