

2020年 4月1日~4月30日 レッスンプログラム

休館日 4月13(月)

スタジオ	月	火	新型コロナウイルス集団感染防止対策として トレーニング室は 利用中止 とさせていただきます。 令和2年3月20日(金)から3月31日(火) 利用再開にあたっては 未定 となっています。 ANAまじゅんらんど浦添	金	土
				10:15~11:00 お気軽ステップ 山里 強度 ☆☆ 3EX	
		11:15~12:00 美☆ボディシェイプ 永 強度 ☆☆ 3EX		11:00~11:45 美☆ボディシェイプ 永 洲 強度 ☆☆ 3EX	
				11:45~12:05 ラックスストレッチ 永 洲 強度 ☆ 2EX	

※レッスンチケットは券売機で販売しております。1枚 100円

プール	月	火	水	木	金	土
		①10:45~11:00 ②11:05~11:20 ひめトレ&らくらく体操 池宮城 強度 ☆ 1EX			10:00~10:30 プールサイドエクササイズ スタッフ 強度 ☆ 1EX	
	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	11:30~12:00 アクアウォーキング 池宮城 強度 ☆ 1.5EX		11:15~11:45 アクアウォーキング 池宮城 強度 ☆ 1.5EX	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆
	19:15~20:00 ※有料教室 プールワークアウト 大城 強度 ☆☆☆ 3.5EX	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	19:15~20:00 ※有料教室 プールワークアウト 松村 強度 ☆☆☆ 3.5EX	13:15~/13:40~ ※有料教室 プールノビギナー 松村 強度 ☆ 1.5EX
	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	19:45~20:15 リズムウォーキング 澤田 強度 ☆ 1.5EX	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆

- * 祝日に当たる場合、レッスンはお休みとなります。但し、ロウリュのみ開講いたします。
- * 1週間に4EX(エクササイズ)以上の運動をしましょう!!
- * レッスン開始後10分過ぎの途中参加はご遠慮ください。

ANA まじゅんらんど 浦添 098-942-4132