

月曜日								火曜日								水曜日								木曜日																		
スタジオ	プール							スタジオ	プール							スタジオ	プール							スタジオ	プール																	
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7											
9:15~10:00 朝活ピラティス (山中 崇史)	※流水健康コース中 半分をウォーキング専用フリーレーンとしてご利用できます。							9:30~10:15 お気軽エアロ (並里 美由紀)	9:50~10:20 水中ウォーキング (新城)							9:45~10:30 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)	9:55~10:25 流水30 (澤田)																									
10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)	10:00~11:00 初級 (伊志嶺) 中級 (安里) 上級 (新城)			10:30~11:30 流水健康コース 限定14名 (澤田)				10:30~11:15 ヨガ (並里 美由紀)	10:30~11:30 ベビー スイミング (仲底)			10:30~11:30 上級 (上原) 中級 (安里) 初級 (新城)				10:00~11:00 初級 (渡辺) 中級 (伊志嶺) 上級 (知念)			10:30~11:30 流水健康コース 限定14名 (澤田)																							
11:00~12:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	11:15~12:00 アクアピクス (山里 美由希) スタートター ン (新城)							11:30~12:30 曜日変更 ハワイアン★ フラ (キティ浦添)	11:45~12:30 基礎からの 平泳ぎ パタフライ (上原)							11:40~12:10 流水30 (安里)																										
12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤嶺 こずえ)	13:30~14:30 流水健康コース 限定14名 (新城)							13:30~14:30 初級 (上原) 中級 (山元) 上級 (松田) パーソナル スイム (渡辺)							12:50~13:20 流水30 (澤田)																											
13:15~14:15 からだリセット (橋本 紅音)	14:00~15:00 パーソナルスイム (知念)							14:10~14:55 ピラティス (山中 崇史)							13:00~14:15 社交ダンス (安谷屋 聡)																											
14:30~15:30 ボディー コンディショニング (橋本 紅音)	<p><b>15:00~20:15</b> 幼児・学童・選手コース</p> <p><b>スイミングスクール利用</b></p> <p>フリーレーン案内</p> <p><b>15:00~16:15</b> 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p><b>16:15~17:30</b> 3レーンをご利用下さい。</p> <p><b>17:30~20:15</b> フリーレーン はございません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							<p><b>15:00~20:15</b> 幼児・学童・選手コース</p> <p><b>スイミングスクール利用</b></p> <p>フリーレーン案内</p> <p><b>15:00~16:15</b> 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p><b>16:15~20:15</b> フリーレーン はございません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							<p><b>15:00~20:15</b> 幼児・学童・選手コース</p> <p><b>スイミングスクール利用</b></p> <p>フリーレーン案内</p> <p><b>15:00~16:15</b> 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p><b>16:15~17:30</b> 3レーンをご利用下さい。</p> <p><b>17:30~20:15</b> フリーレーン はございません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>																											
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール																						15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史)							15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史)							13:00~14:00 スイミングスクール 利用						
19:15~20:00 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)																						16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール							16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール							14:45~15:30 お気軽ステップ (上間 一輝)						
20:15~21:00 フラ★コア (GO)																						17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール							15:45~16:15 すたれっちボール (ゴルフスタッフ)						
21:15~22:00 ZUMBA ステップ (比嘉 美奈子)	21:20~22:30 遠泳 トライアスロンコース (渡辺)			21:20~21:50 流水30 (山元)				18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI)							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール																											
	20:15~21:15 中級 (堀川) 初級 (山元)			21:00~22:00 タヒチアン ダンス (服部 案夕加)				19:45~20:45 SALSATION® (HIROMI)							19:00~20:00 リラックスヨガ (桑山 幸子)																											
	21:20~22:30 流水30 (山元)			21:20~21:50 流水30 (山元)				20:15~21:15 AQUA ZUMBA (RIRIKO)							20:10~21:10 社交ダンス (当真 順子) (当真 正嗣)																											
	21:20~22:30 マスターズ (山元)			21:20~21:50 流水30 (渡辺)				20:15~21:15 上級 (知念)							21:20~22:20 サンバ (宮城 佳代子)																											
	21:30~22:30 パーソナル スイム (渡辺)			21:30~22:30 パーソナル スイム (渡辺)				21:20~21:50 流水30 (知念)							21:20~22:30 マスターズ (山元)																											

定休日

金曜日								土曜日								日曜日							
スタジオ	プール							スタジオ	プール							スタジオ	プール						
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
9:15~10:00 ZUMBA GOLD (SUMILE)	9:50~10:20 水中ウォーキング (山川 亜実)							9:30~9:45 ボールDEストレッチ (ゴルフスタッフ)	9:00~10:00 スイミングスクール利用							9:00~10:00 スイミングスクール利用	10:05~10:25 流水20 (渡辺)						
10:15~11:15 ヨガ (内間 奈美枝) 曜日変更	10:30~11:30 上級 (松田) 中級 (渡辺) 初級 (安里)							10:00~10:45 チャレンジエアロ (ジュンコ)	10:30~11:30 ベビースイミング (仲底)							10:30~11:30 マスターズ (堀川) 初級 (新城)							
11:40~12:25 琉球ピクス (大田 礼子)	11:45~12:30 代謝アゲアゲ   楽しくアクア (安次富 優佳)	11:45~12:30 基礎からの 平泳ぎ バタフライ (山元)					11:40~12:10 流水30 (安里)	11:00~11:45 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)							11:30~12:15 パーソナルスイム (渡辺)								
14:30~14:50 ジョーバ (ゴルフスタッフ)	13:30~14:30 初級 (松田) 上級 (新城) パーソナルスイム (渡辺)							13:30~14:00 バランスボール (ゴルフスタッフ)	13:30~19:00 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用							12:15~13:15 上級 (山元) 中級 (堀川)							
15:00~15:30 お気軽エアロ (糸満 香里)	15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内 15:00~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 16:15~20:15 フリーレーンはございません。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							14:15~15:30 陰ヨガ (国頭 智子)	13:30~16:00 3レーンをご利用下さい。 16:00~17:00 2レーンをご利用下さい。 17:00~19:00 7レーンをご利用下さい。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							14:00~16:00 幼児・学童会員 無料開放 幼児、保護者同伴 会員外 有料 毎週日曜日							
15:35~15:50 すどれっちボール (ゴルフスタッフ)								15:45~16:30 ピラティス45 (国頭 智子)								17:15~17:45 腹筋コンクリート (松田 雄介)							
16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール								曜日変更 18:00~18:20 アクティブモーションバー (ゴルフスタッフ)															
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール								18:30~19:15 ZUMBA (RIRIKO)															
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)	20:15~21:15 初級 (新城)							営業時間 月・火・木・金曜日 9:00~23:00 土・日曜日・祝日 9:00~21:00 水曜日 定休日							トレーニングジム・プールのご利用時間 月・火・木・金曜日 9:00~22:30まで 土・日曜日・祝日 9:00~20:30まで								
20:30~21:00 スーパーサーキット (内間 慎也)	20:30~21:15 アクアピクス (新垣 恵美)							21:20~21:50 流水30 (新城)							* 会員の皆様へ *								
21:15~22:15 やってみよう ストリートダンス (MIYA)	21:30~22:30 パーソナルスイム (知念)							* 毎週水曜日は、定休日です。 * 会員さまの安全の為、レッスン開始後15分以上経過してからの途中参加はご遠慮下さい。 * レッソンの途中退室はなるべくお控えください。 * レッスンによって人数制限を設けさせていただきます。 * 都合により、レッスン内容・時間を変更する場合がございます。 * 初めてレッスンに参加される方は、インストラクターに一声おかけください。 * プールでは時間によってフリーレーンに制限があります。ご確認の上ご利用下さい。 * 流水レッスンの後はウォーキングのみでご利用出来ます。 * フリーレーンでの談話は、他の利用者に迷惑が及ばぬようにご配慮下さい。 * レッスンを受けられる方は、レッスン名簿へお名前の記入を済ませてからご参加下さい。 * ベビースイミング・流水健康コース中、半分をフリーレーンとして利用できます。  祝日の20:00以降のレッスン及び、スイミングスクール休館日のプールレッスンはお休みとさせていただきます。															

**\* 会員の皆様へ \***

毎週水曜日は、定休日です。

★会員さまの安全の為、レッスン開始後15分以上経過してからの途中参加はご遠慮下さい。

★レッスンの途中退室はなるべくお控えください。

★レッスンによって人数制限を設けさせていただきます。

★都合により、レッスン内容・時間を変更する場合がございます。

★初めてレッスンに参加される方は、インストラクターに一声おかけください。

★プールでは時間によってフリーレーンに制限があります。ご確認の上ご利用下さい。


★流水レッスンの後はウォーキングのみでご利用出来ます。

★フリーレーンでの談話は、他の利用者に迷惑が及ばぬようにご配慮下さい。

★レッスンを受けられる方は、レッスン名簿へお名前の記入を済ませてからご参加下さい。

★ベビースイミング・流水健康コース中、半分をフリーレーンとして利用できます。

祝日の20:00以降のレッスン及び、スイミングスクール休館日のプールレッスンはお休みとさせていただきます。



**ゴルフスポーツクラブ**

【前田】

TEL (098)942-0770 FAX (098)874-0780