

スタジオ & プール プログラムスケジュール

2019年7月～

	月曜日 Mon			火曜日 Tue			水曜日 Wed			木曜日 Thu			
	スタジオ	ゴルフプール	スイミングスクール	スタジオ	ゴルフプール	スイミングスクール				スタジオ	ゴルフプール	スイミングスクール	
9:00			9:00～11:45			9:00～10:15						9:00～11:45	
9:20～10:05	ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)			9:30～10:15 リフレッシュストレッチ (山里美由希)		フリーコース				9:30～10:30 陰ヨガ (国頭智子)			
10:00		10:15～10:45 水中運動 (スタッフ)		10:20～11:05 ZUMBA (RIRIKO)	10:15～10:45 水中運動 (スタッフ)				10:15～10:45 水中運動 (スタッフ)			フリーコース	
10:15～11:00	琉球美倶好 (大田礼子)		10:30～11:30 水泳教室 初級(久米のどか) 中級(當間ゆかり) 上級(津森喜勝) マスターズ(平良俊晴)							10:40～11:25 お気軽エアロ (小原悦子)		11:15～12:00 流水健康コース (高橋正人)	
11:00				11:15～12:00 お気軽ステップ (小原悦子)									
11:15～12:00	ZUMBA(ズンバ) (上間留美子)			11:45～12:15 流水30 (平良俊晴)									
12:00				11:40～12:30 腰痛・機能改善 水中運動 (久米のどか)						11:35～12:20 マットピラティス (山中崇史)			
12:15～13:00	太極舞 (上間留美子)			12:15～13:00 ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)						12:30～13:15 ラテンディスコ (宮城美奈子)			
13:00			13:00～15:50										
13:15～14:15	ハワイアンフラ (外間美穂)			13:15～14:05 骨盤調整 (橋本紅音)									
14:00			フリーコース			13:30～14:30 水泳教室 初・中級(津森喜勝) 上級(久米のどか)				13:30～14:30 アンチエイジングヨガ (高良ジュン子)			フリーコース
14:30～15:15	お気軽エアロ (大田礼子)	14:45～15:15 水中運動 (スタッフ)		14:30～15:15 お気軽ステップ (日吉知美)	14:45～15:15 水中運動 (スタッフ)					14:45～15:15 水中運動 (スタッフ)			
15:00				15:30～16:15 ピラティス (日吉知美)						14:45～15:30 ピギナーズステップ (嘉手納美月)			
15:30～16:15	ボディメイク (大田礼子)									15:45～16:45 ハワイアンフラ (木本弘美)			
16:00													
16:30～17:15	ストレッチヨガ (山里美由希)												
17:00													
18:00													
18:15～19:00	ボディシェイプ (山中崇史)			18:15～19:00 骨盤調整 (安岡美保)									
19:00		19:30～20:00 水中運動 (スタッフ)		19:15～20:15 ステップウェーブ (安次嶺沙織)	19:30～20:00 水中運動 (スタッフ)					18:30～19:15 マットピラティス (山中崇史)			
19:15～20:00	お気軽エアロ (山中崇史)									19:30～20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納美月)	19:30～20:00 水中運動 (スタッフ)		
20:00			20:00～21:00 水泳教室 初級(久米のどか) マスターズ(平良俊晴)									20:00～21:00 水泳教室	
20:15～21:00	ボディメイキングヨガ (玉城由希乃)		20:30～21:30	20:30～21:30 ジャズストレッチ (吉田邦彦) BEATJAM						20:30～21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣恵美)		20:30～21:00 初級(久米のどか) マスターズ(平良俊晴)	20:30～21:30
21:00			フリーコース							21:25～21:40 クイックストレッチ (スタッフ)			フリーコース
21:15～21:35	アクティブモーションバー (スタッフ)					20:30～21:30	フリーコー						
22:00													

定
休
日

◆ 流水30 ◆
全会員利用可
フロントにて要予約(前日まで)※8名限定

◆ パーソナルスイム ◆
有料レッスン 月8回:5400円(税込)
月4回:3240円(税込)
月・木曜日 ①9:15～10:00(上級)
②10:00～10:45(初心者・初級)



ゴルフスポーツクラブ

【豊見城】

	金曜日 Fri			土曜日 Sat			日曜日 Sun	
9:00	スタジオ	ゴルフプール	スイミングスクール	スタジオ	ゴルフプール	スイミングスクール	スタジオ	ゴルフプール
			9:00~10:15			9:00~9:45		
10:00	9:30~10:15 チェアでエクササイズ (高宮城恵子)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	フリーコース	9:30~10:15 リフレッシュエクササイズ (大田礼子)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	フリーコース		
11:00	10:30~11:15 イキイキ健康 エクササイズ (国頭智子)		10:30~11:30 水泳教室 初級(久米のどか) 中級(高間ゆかり) 上級(津森喜勝) マスターズ(平良俊晴)	10:30~11:15 ダイエットエアロ (大田礼子)			11:00~11:45 ピギナーステップ (嘉手納美月)	
12:00	11:30~12:30 サルセーション (比嘉純麗)		11:40~12:30 腰痛・機能改善 水中運動 (久米のどか)	11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉美奈子)		11:15~12:15 水泳教室 初・中級(久米のどか) 上級(平良俊晴) マスターズ(高橋正人)	12:00~12:45 ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)	
13:00	12:35~13:20 ボールエクササイズ (比嘉純麗)		13:30~14:30 水泳教室 初・中級(津森喜勝) 上級(久米のどか)	12:30~13:15 お気軽エアロ (山里美由希)		12:20~12:50 アクアシェイブ (浦崎ちなつ)	13:00~14:00 フリーダンス (新垣亮)	
14:00	13:30~14:15 アクティブヨガ (並里美由紀)		11:45~15:45 フリーコース	13:30~14:15 コンディショニング (山里美由希)		12:20~12:50 流水30 (スタッフ)		
15:00	14:30~15:15 お気軽ステップ (並里美由紀)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)		14:45~15:30 YOGA (高宮城恵子)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)	12:20~12:50 流水30 (スタッフ)		
16:00	15:30~16:15 ファットバーニング エアロ45 (山里美由希)			16:00~17:00 キッズダンス 幼稚園~学童 (木下まい子 BEATJAM)		12:20~12:50 フリーコース		
17:00	16:30~17:15 アンチエイジングヨガ (高良ジュン子)			17:15~18:15 サルセーション (HIROMI)			17:30~18:30 ラテンエアロ (浦崎ちなつ)	
18:00				18:30~19:30 (ボディメンテナンス) (宮城美奈子)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)			
19:00	18:15~19:00 ピラティス (真志取美加)						18:45~19:30 ジャズダンス (新垣司)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)
20:00	19:15~20:00 バレトン (真志取美加)	19:30~20:00 水中運動 (スタッフ)						
21:00	20:15~21:15 ZUMBA (比嘉純麗)		20:00~21:00 水泳教室 上級(高橋正人)	◆定休日				
22:00	21:25~21:45 腹筋コンクリート (吉田 守)			・ゴルフスポーツクラブ豊見城・前田・牧港 毎週水曜日				
				・沖縄スイミングスクール豊見城校 毎週水曜・日曜日				

* 会員の皆様へ *

◆安全面の確保の為、レッスン開始15分後のご参加はご遠慮下さい

◆  が付いているレッスンは初心者でも安心してご参加出来るプログラムとなっています。初めての方は  マークの物からご参加ください







◆都合によりレッスン内容、インストラクターに変更がある場合があります。スポーツクラブ出入口、又はスタジオ前の掲示板にてご案内させていただきます。

◆営業時間 ※ 月・火・木・金 9:00~23:00
※ 土 9:00~21:00
※ 日・祝日 10:00~21:00

ジム・ゴルフプールの施設利用は閉館時間30分前で

祝日営業日は、9時台・20時以降のスタジオとゴルフプール水中運動レッスンは19:00に変更
スイミングプログラムは休講

◆レッスンレベル

	初めての方でも安心してご参加できます
	初級の方向けのプログラムです
	初~中級者向けのプログラムです
	中~上級者向けのプログラムです
	スイミングスクールでのプログラムです
	ゴルフプールでのプログラムです



ゴルフスポーツクラブ 【豊見城】
TEL (098)856-0022
FAX (098)856-0023