

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)	10:00~11:00 初級 (芹澤)   中級 (安里)   上級 (盆子原)							9:20~10:05 お気軽エアロ (並里 美由紀)	9:50~10:20 水中ウォーキング (与那嶺)							9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)	10:00~11:00 初級 (安里)   中級 (仲底)   上級 (知念)														
10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)	11:15~12:00 アクアピクス (山里 美由希)							10:15~11:00 ヨガ (並里 美由紀)	10:30~12:00 レーン変更 上級 (盆子原)							10:30~11:30 レーン増設 中級 (安里)   初級 (与那嶺)							10:45~11:30 琉球ピクス エイサードンドン (大田 礼子)	11:15~12:00 アクアズンバ (RUMIKO)							
11:00~12:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	11:15~12:15 上級 1000M以内 (盆子原)							11:10~12:10 ハワイアンフラ (キティー浦添)	11:40~12:10 流水30 (安里)							11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子)	12:15~12:45 流水30 (芹澤)														
12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤嶺 こずえ)	12:30~13:30 パーソナルスイム (知念)							12:20~13:05 ベーシックステップ (takumi)	13:30~14:30 中級 (仲底)   上級 (松田)							13:00~14:15 社交ダンス (安谷屋 聡)	14:00~15:00 パーソナルスイム (知念)														
13:15~14:15 ボディー メンテナンス (橋本 紅音)	<p>14:30~20:15 幼児・学童・選手コース</p> <p>スイミングスクール利用</p> <p>フリーレーン案内</p> <p>14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p>16:15~20:15 フリーレーンはありません。</p> <p>20:15~20:30 1, 2レーンをご利用ください</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							13:15~14:00 シェイプアップ ボクシング (takumi)	<p>14:30~20:15 幼児・学童・選手コース</p> <p>スイミングスクール利用</p> <p>フリーレーン案内</p> <p>14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p>16:15~20:15 フリーレーンはありません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也)	<p>14:30~20:15 幼児・学童・選手コース</p> <p>スイミングスクール利用</p> <p>フリーレーン案内</p> <p>14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p>16:15~20:15 フリーレーンはありません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>														
14:30~15:20 リズム コンディショニング (橋本 紅音)								14:10~14:55 ピラティス (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)								16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス 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	18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI)	19:45~20:45 ZUMBA (HIROMI)	20:15~21:15 初 中 級 (川満)   上 級 (知念)	20:15~21:15 やってみよう ストリートダンス (MIYA)	20:15~21:15 中 上 級 (川満)	
17:15~18:15 キッズダンス 初心者クラス 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								17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール								19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU)	19:00~20:00 リラックスヨガ (桑山 幸子)	20:15~21:00 フラ★コア (GO)	21:00~21:30 腹筋コンクリート (松田 雄介)	21:30~22:15 ZUMBA (SUMILE)	21:20~22:30 マスターズ (川満)		
21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)								21:20~22:30 遠泳・トライアスロン コース (川満)								21:30~22:30 パーソナル スイム (川満)															

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)								9:00~10:00 スイミングスクール利用															
10:15~11:15 ヨガ (内間 奈美枝)	10:30~11:30 レーン変更 上級 (松田)   レーン増設 中級 (川満)   初級 (芹澤)							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)													
11:30~12:15 筋コンエアロ (赤嶺 こずえ)	11:45~12:30 代謝アゲアゲ↑ 楽しくアクア (安次富 優佳)						11:45~12:45 レーン変更 マスターズ (盆子原)	11:00~11:45 TAIKAN YOGA (ジュンコ)	11:30~12:30 パーソナルスイム (川満)	12:15~13:15 中級 (堀川)	12:15~13:15 担当者変更 上級 (スイミングスタッフ)												
12:30~13:30 陰ヨガ (国頭 智子)								12:30~13:00 バランスボール (ゴルフスタッフ)															
13:45~14:30 バレー (安岡 美保)	13:30~14:30 初級 (松田)   上級 (知念)						13:30~14:30 パーソナルスイム (川満)	13:15~14:00 ピラティス45 (国頭 智子)	13:30~17:00 スイミングスクール利用 フリーレーン案内 13:30~16:00 3レーンをご利用下さい。 16:00~17:00 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														
14:45~15:45 骨盤調整 (安岡 美保)	14:30~20:15 スイミングスクール利用 フリーレーン案内 14:30~16:15 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。 20:15~20:30 6, 7レーンをご利用ください ※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)															
16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール								15:45~16:15 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								16:30~17:00 スタッフレッスン (ゴルフスタッフ)	17:00~19:30 キックボクシング 限定12名 (鳥尻 忠哉)	17:00~19:30 選手コース利用 3, 4, 5, 6, 7 レーンをご利用ください。													
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)								18:15~19:00 DISCO WORLD (比嘉 美奈子)															
20:25~21:25 タヒチアンダンス エクササイズ (服部 案夕加)	20:30~21:15 アクアビクス (新垣 恵美)																						
21:35~22:05 スーパースーキット (内間 慎也)																							

**\* 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。(20~30分レッスンは5分以上)

★レッスンの途中退室はなるべくお控えください。

★レッスンは、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。

★流水レッスンの後ろ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。

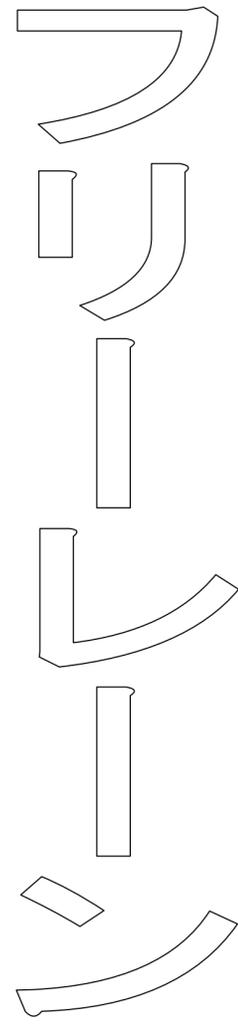


**ゴルフスポーツクラブ**  
【前田】

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

**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



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