

ヨロコビ行儀、アツアツ水着も、全館全額無料で利用できます!!

GULF
GULF WAVE ZONE

ゴルフ祭り 開催!!

9月24日(月)は、無料体験会!!
ゴルフスポーツクラブ・沖縄スイミングスクールへ
ご家族、お友達と一緒に遊びに行こう!



当日ご入会の場合・・・

入会金+1ヶ月分月会費(総額最大23,004円)が

0円(無料)!!になる入会特典があります!!

更に当日のみ、館内全商品を10%OFFバーゲンセール!!

- ※ 現会員様の退会による再入会 及び スイミング団体契約による入会、既に契約している団体(保育園・学童)からの入会は、特典対象外となります。
- ※ 入会特典の内、月会費1ヶ月分免除とは、入会后3ヶ月目の会費を対象とさせていただきます。
- ※ 特典の適用は、入会后3ヶ月以上の継続が条件となります。

ゴルフスポーツクラブ 前田 沖縄スイミングスクール 前田校

浦添市前田1152-2



当日ご入会を希望される方は・・・

カード発行手数料1,080円+月会費2か月分
銀行口座番号及び届け出印をご持参下さい



お問い合わせは・・・942-0770

9月24日(月) ガルフ祭 無料体験会 スケジュール

全ての施設 及び レッスンが、無料でご利用になれます

営業時間・・・9:00~21:00 (最終入館受付20:30)

スタジオ		プール						
		1	2	3	4	5	6	7
9:15~10:00 朝活ピラティス (山中 崇史)	朝一番は、ゆっくり体を動かしながら準備体操がてらピラティスでスタート!	水泳希望の方はこちらどうぞ!! 初心者~上級者まで、細かく指導します			泳げなくても大丈夫! 顔を水に付けなくても大丈夫! 超音波流水による3次元波動が、体に魔法をかける!?			9:55~10:25 流水30 (澤田)
10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)	ストレッチの後は初めての方でも気軽に参加できるエアロビクスレッスン!	10:00~11:00 初級 中級 上級 (伊志嶺)(安里) (新城)			10:30~11:30 流水健康コース (澤田)			
11:00~12:00 アンチエイジングヨガ (ジュンコ)	アンチエイジングと聞けば、興味あり! そんな方は是非ご参加ください!	11:15~12:00 アクアビクス スタート・ターン (山里 美由希) (新城)			11:40~12:10 流水30 (伊志嶺)			
12:20~13:05 チャレンジエアロ (赤嶺 こずえ)	少しレベルアップの元祖エアロビクス!	泳げなくても大丈夫! 水中で体に無理なくレッツアクア!			飛び込みスタート 折り返しターンを集中練習!			12:40~13:10 流水30 (山川)
14:00~14:45 ディスコワールド (比嘉 美奈子)	懐かしい曲に合わせてディスコ感覚で楽しめる前田初登場レッスン! 乞うご期待!!	13:30~14:30 無料パーソナルレッスン (渡辺・知念) ※各先着5名ずつ フロントにて、事前にお申込み下さい			13:30~14:30 流水健康コース (高良)			
15:00~15:45 ピラティス (比嘉 美奈子)	こちらもおなじみレッスン 楽しく踊った後にじっくり体幹トレーニング 組み合わせてご参加 お勧めです!	一人一人の目的に合わせて個別レッスンします			空いているレーンはフリーレーンとして自由にご利用頂けます			
16:00~16:30 アクティブモーションバー (ガルフスタッフ)	ゴルフでしか体験出来ない特殊なバーを使ったレッスン 是非お試しください!!	15:00~18:30 幼児・学童長期コース通常レッスン 幼児・学童無料体験レッスンが受けられます (人数限定あり) ※希望者は受付にてご相談下さい						
17:15~18:15 キッズフリースタイルダンス体験会 (山川 亜実)	こちらは子供達用のダンス体験会です! 1ランク上のレベルのダンスを目指すクラスです	※15時以降のフリーレーンについては・・・						
19:00~19:45 DANCE OLDSCHOOL (久高 勝巳)	最後の締めはやっぱり楽しくダンス!! みんなで楽しく盛り上がりましょう!!	15:00~16:00; 3レーン } ご利用になれます			16:15~17:30; 1レーン } 注; 17:30~20:30は、フリーレーンのご利用になれません			

トレーニングジム・プール利用 20:30まで 最終退館時間 21:00

トレーニングジムにて
加圧トレーニングワンコイン(500円)体験会開催!!
 12:30~13:30 時間内に15分ずつ、4名様限定!
 パーソナルトレーニング、パートナーストレッチは無料で行ないます!

運動に必要な物

室内運動靴、動きやすい服装
 タオル、水着、スイムキャップ