

11月スタジオ振替レッスン

ゴルフスポーツクラブ 豊見城

配布時間 カード色	11月3日(祝日) 第一水曜日	配布時間 カード色	11月10日 第二水曜日	配布時間 カード色	11月17日 第三水曜日	* 会員の皆様へ *
						◆レッスンの途中退室はなるべくお控えください。
10:30	11:00~11:45 ZUMBA(ズンバ) (上間 留美子)	10:30	11:00~11:45 ZUMBA(ズンバ) (RIRIKO)	10:30	11:00~11:45 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)	◆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。
11:30	12:00~12:45 太極舞 (上間 留美子)	11:30	12:00~12:45 腹筋コンクリート &ストレッチ (吉田 守)	11:30	12:00~12:45 お気軽ステップ (安次嶺 沙織)	◆レッスンには、人数制限を設けさせていただきます。 ※レッスン受講の際には、整理カードをお取りください。 ※レッスン開始の30分前より整理カードを配布致します。
12:30	13:00~14:00 ハワイアンフラ (木本 弘美)	12:30	13:00~13:45 ダンスエアロ (大田 礼子)	12:30	13:00~14:00 ハワイアンフラ (外間 美穂)	◆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声掛け下さい。
13:45	14:15~15:00 マットピラティス (山中 崇史)	13:30	14:00~14:50 リフレッシュ エクササイズ (大田 礼子)	13:45	14:15~15:00 お気軽エアロ (大田 礼子)	◆祝日の9:00台、20:00以降のレッスンはお休みとさせていただきます。
14:45	15:15~16:00 お気軽エアロ (山中 崇史)	14:45	15:15~16:00 ボディシェイプ (山中 崇史)	14:45	15:15~16:00 ボディメイク (大田 礼子)	◆マークのついているレッスンは初心者の方でも安心して参加できるプログラズとなっております。
						★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~中級者向けのプログラムです
						中級~上級者向けのプログラムです
18:00	19:00~19:45 フィットネスダンス (嘉手納 美月)	18:30	19:00~19:45 ZUMBA(ズンバ) (金城 美野)	18:30	19:00~19:45 骨盤調整 (安岡 美保)	
		19:30	20:00~20:30 SPECIAL AIKI (宮城 愛妃)	19:30	20:00~20:45 サーキット トレーニング (Gスタッフ)	



ゴルフスポーツクラブ
【豊見城】

TEL (098) 856-0022
FAX (098) 856-0023