

# スタジオ & プール プログラムスケジュール

2020年7月～

	月曜日 Mon			火曜日 Tue			水曜日 Wed			木曜日 Thu									
9:00	スタジオ	ガルフプール	スイミングスクール	スタジオ	ガルフプール	スイミングスクール	<div style="font-size: 4em; color: red; font-weight: bold;">定 休 日</div>			スタジオ	ガルフプール	スイミングスクール							
			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)			フリーコース	
10:00			フリーコース	10:20～11:05 ZUMBA (RIRIKO)													11:15～12:00 流水健康コース (平良俊晴)	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 <small>初・中級(新垣はるか)</small>									10:40～11:25 お気軽エアロ (小原悦子)				
11:00		10:00～10:45 流水健康コース (平良俊晴)		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 (高橋正人)									11:35～12:20 マットピラティス (山中崇史)				
12:00				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)				
	12:15～13:00 太極舞 (上間留美子)					11:45～15:45													
13:00			13:00～15:50	13:15～14:05 骨盤調整 (橋本紅音)															
	13:15～14:15 ハワイアンフラ (外間美穂)		フリーコース			13:30～14:30 水泳教室 <small>初・中級(新垣はるか)</small>									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
14:00				14:30～15:15 お気軽ステップ (日吉知美)															
	14:30～15:15 お気軽エアロ (大田礼子)					14:30～15:15 お気軽ステップ (日吉知美)									14:45～15:30 ピギナーズステップ (嘉手納美月)				
15:00				15:30～16:15 ピラティス (日吉知美)															
	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																			
	◆ 流水30 ◆ 全会員利用可 ※8名限定 火・金曜日 AM11:45～12:15																		
17:00																			
	18:15～19:00 ボディシェイプ (山中崇史)			18:15～19:05 骨盤調整 (安岡美保)											18:30～19:15 マットピラティス (山中崇史)				
18:00																			
	19:15～20:00 お気軽エアロ (山中崇史)			19:15～20:15 ステップウェーブ (安次嶺沙織)											19:30～20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納美月)				
19:00																			
	20:15～21:00 ボディメイキングヨガ (玉城由希乃)		20:00～21:00 水泳教室 <small>初級(新垣はるか)</small>	20:30～21:30 ジャズストレッチ (吉田邦彦) BEATJAM		20:00～21:00 水泳教室 <small>上級(平良俊晴)</small>					20:15～21:00 アクアピクス (新垣恵美)				20:30～21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣恵美)		20:00～21:00 水泳教室 <small>初級(新垣はるか)</small>	20:30～21:30	
20:00																			
			フリーコース			20:30～21:30 フリーコー						21:25～21:40 クイックストレッチ (スタッフ)				フリーコース			
21:00																			
22:00																			

◆ パーソナルスイム ◆ 少人数制  
 有料レッスン 月8回:5500円(税込)  
 月4回:3300円(税込)  
 月・木曜日  
 ①9:15～10:00(上級)  
 ②10:00～10:45(初心者・初級)  
 フロントにて要予約(前日まで)

# 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 フリーコース			9:00~9:45 フリーコース		
10:00	9:30~10:15 ボディメンテナンス (宮城美奈子)			9:30~10:15 リフレッシュエクササイズ (大田礼子)				
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・中級(新垣はるか) 上級(當間ゆかり) マスターズ(高橋正人)		10:30~11:15 ダイエットエアロ (大田礼子)		11:15~12:15 水泳教室 初・中級(新垣はるか) 上級(高橋正人) マスターズ(平良俊晴)	11:00~11:45 ビギナーズステップ (嘉手納美月)	
12:00	11:30~12:30 サルセーション (比嘉純麗)		11:45~12:15 流水30 (高橋正人)	11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉美奈子)			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)			12:30~13:15 お気軽エアロ (山里美由希)		12:20~12:50 フリーコース	13:00~14:00 フリーダンス (新垣亮)	
14:00	13:30~14:15 お気軽エアロ (並里美由紀)	13:30~14:30 水泳教室 初・中級(新垣はるか) 上級(津森喜勝)	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)			14:15~15:15 ジャズダンス (新垣司)	
15:00	14:30~15:15 お気軽ステップ (並里美由紀)			14:30~15:15 ストレッチヨガ (山里美由希)			15:30~16:30 ラテンエアロ (浦崎ちなつ)	
16:00	15:30~16:15 チャレンジ 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)				
17:00				17:15~18:15 サルセーション (HIROMI)				
18:00				18:30~19:30 (ボディメンテナンス) (宮城美奈子)				
19:00	18:15~19:00 ピラティス (真志取美加)							
20:00	19:15~20:00 バレトン (真志取美加)							
21:00	20:15~21:15 ZUMBA (比嘉純麗)	20:00~21:00 水泳教室 上級(平良俊晴)	20:30~21:30 フリーコース					
22:00	21:25~21:45 腹筋コンクリート (吉田 守)							

## \* 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分前まで

祝日営業日は、9時台・20時以降のスタジオとスイミングプログラムは休講となります

## ◆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
初 級	基本動作~クロール・背泳ぎ25m完泳目指すクラス
中 級	平泳ぎ25m完泳目指すクラス
上 級	バタフライ25m完泳目指すクラス
マスターズ	4泳法の泳力上向め目指すクラス



ゴルフスポーツクラブ【豊見城】

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

- ◆定休日 ・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