

| 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 | | | | | | | 9:30~10:15 お気軽エアロ (並里 美由紀) | 9:50~10:20 水中ウォーキング (金城) 担当者変更 | | | | | | | 9:45~10:30 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織) | 10:00~11:00 | | | | | | | 10:00~11:30 | | | | | | | |
| 10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史) | 初級 (芹澤) | 中級 (安里) | 上級 1200M以上 (盆子原) | | | | | 10:30~11:15 ヨガ (並里 美由紀) | 10:30~11:30 ベビー スイミング (仲底) | 10:30~11:30 上級 1200M以上 (上原) | | | 中級 (安里) | 初級 担当者変更 (金城) | 10:45~11:30 エアロピクス (大田 礼子) | 初級 (安里) | 中級 (仲底) | 上級 (知念) | | | | | 11:00~11:30 | | | | | | | | |
| 11:00~12:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ) | 11:15~12:00 アクアピクス (山里 美由希) | | 11:15~12:15 上級 1000M以内 (盆子原) | | | | | 11:30~12:30 ハワイアンフラ (キティー浦添) | 11:45~12:45 上級 1000M以内 (上原) | | | 11:40~12:10 流水30 (安里) | | | 11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子) | 11:15~12:00 アクアズンバ (RUMIKO) | | 12:15~12:45 流水30 (金城) 担当者変更 | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | | | | | 13:30~14:30 初級 (上原) | | | | | | | 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) | 14:00~15:00 パーソナルスイム (知念) | | | | | | | 14:10~14:55 ピラティス (山中 崇史) | 14:30~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内 | | | | | | | 14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也) | 14:30~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30~15:20 リズム コンディショニング (橋本 紅音) | 14:30~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内 | | | | | | | 15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史) | 14:30~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内 | | | | | | | 15:15~15:45 すたれっちボール (ゴルフスタッフ) | 14:30~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15~18:15 キッズダンス 初心者クラス スクール | 14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 | | | | | | | 16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール | 14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 | | | | | | | 16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール | 14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU) | 16:15~17:30 4レーンをご利用下さい。 | | | | | | | 17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール | 14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 | | | | | | | 17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール | 14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15~21:00 フラ★コア (GO) | 17:30~20:15 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 | | | | | | | 18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI) | 16:15~20:15 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 | | | | | | | 19:00~20:00 リラックスヨガ (桑山 幸子) | 16:15~17:30 4レーンをご利用下さい。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:15~22:00 ZUMBA ステップ (比嘉 美奈子) | 21:20~22:30 遠泳・トライアスロン コース (川満) | | | | | | | 19:45~20:45 SALSATION® (HIROMI) | 20:15~21:15 中級 NEW (盆子原) | | | | | | | 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) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 21:00~21:30 腹筋コンクリート (松田 雄介) | 21:30~22:30 パーソナル スイム (川満) | | | | | | | 21:30~22:15 ZUMBA (SUMILE) | 21:20~22:30 マスターズ (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 | | | | | | | | 9:00~10:00 スクール利用 | | | | | | | |
| 10:15~11:15 ヨガ (内間 奈美枝) | | | | | | | | 10:00~10:45 チャレンジエアロ (ジュンコ) | | | | | | | | 10:05~10:25 流水20 (川満) | | | | | | | |
| 11:30~12:15 チャレンジエアロ (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 マスターズ (盆子原) | 11:00~11:45 TAIKAN YOGA (ジュンコ) | 10:30~11:30 ベビースイミング (仲底) | | | | 11:30~12:30 パーソナルスイム (川満) | 10:30~11:30 マスターズ (堀川) | | | 10:30~11:30 初級 (大川・金城) | | | | | | |
| 12:30~13:30 陰ヨガ (国頭 智子) | | | | | | | | 12:15~13:15 中級 (堀川) | | | | | | | | 12:15~13:15 上級 (盆子原) | | | | | | | |
| 13:45~14:30 バレトン (安岡 美保) | 13:30~14:30 初級 (松田) | | | | | | 13:30~14:30 上級 (知念) | 13:30~14:00 バランスボール (ゴルフスタッフ) | | | | | | | | 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 | | | | | | | |
| 14:45~15:45 骨盤調整 (安岡 美保) | 14:30~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内 15:00~16:15 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。 ※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 | | | | | | | | 15:45~16:30 ピラティス45 (国頭 智子) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール | | | | | | | | 17:00~17:20 アクティブモーションバー (ゴルフスタッフ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:15~20:00 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美) | | | | | | | | 17:30~18:00 腹筋コンクリート (松田 雄介) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15~21:15 タヒチアン ダンス (服部 案タ加) | 20:15~21:15 初級 (金城) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30~22:00 スーパーサーキット (内間 慎也) | 20:30~21:15 アクアピクス (新垣 恵美) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*** 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。

★レッスンによって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