

ヨガやZUMBA、アロハビクスや水泳教室など、全レッスン全施設が無料でご利用いただけます!!

GULF ギャルフ祭り 開催!!

GULF WAVE ZONE

9月23日(月)は、無料体験会!!
ギャ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23,270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。

ギャ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



スポーツクラブ休館日：毎週水曜日 ※入会申し込み受付時間・・・9:00~19:30

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23日(月) ギャルフ祭り 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		泳ぐのではなくウォーキングを中心とした運動でリフレッシュ!		9:20～9:50 水中運動 (新城)
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 (新城) (伊志嶺) (知念)				
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 レベルアップ4種目 (山里 美由希) (知念)		泳げなくてもOK 顔を水につけずに超音波流水による3次元波動がからだ全身に魔法をかける!?		11:15～11:45 流水30 (伊志嶺)
12：15～13：00 チャレンジエアロ (山里 美由希)	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!		4種目泳法をよりレベルアップしたい方はどうぞ!		12:10～12:40 流水30 (芹澤)
13：15～14：15 からだリセット (橋本 紅音)	身体のゆがみをゆっくりした動きで自然とリセット!			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		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		
14：30～15：30 ポディーコンディショニング (橋本 紅音)	こちらも体のコンディションを楽しく整えるクラスです からだリセットと組み合わせでご参加お勧めです!			一人一人の目的に合わせて個別レッスンします				
15：45～16：05 ストレッチポール (松田 雄介)	もうおなじみとなったストレッチポールを使って身体全体をストレッチ			15：00～17：00 幼児・学童 無料開放 無料体験レッスンも受けられます(人数限定あり) ※希望者は受付にてご相談下さい				
16：15～17：00 ZUMBA® No.13117 (HIROMI)	お馴染みとなりましたズンパレッスン!! みんなで楽しくエクササイズ!			17：00～19：00 選手コース利用		18：00～19：00 マスターズ水泳 (渡辺)		初級 (新城)
17：15～17：40 アクティブモーションバ (上間 一輝)	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 是非お試し下さい!!							
19：15～20：00 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)	最後の締めはやっぱりゆっくりストレッチ							19:10～19:40 流水30 (渡辺)

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

加圧トレーニング 無料体験会開催!!

15:30～16:30 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も無料で行ないます!

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