

| 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) | ※流水健康コース中 半分をウォーキング専用フリーレーン としてご利用できます。 | | | | | | | 9:30~10:15 お気軽エアロ (並里 美由紀) | | | | | | | | 9:45~10:30 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織) | | | | | | | 9:55~10:25 流水30 (澤田) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史) | 10:00~11:00 初級 (伊志嶺) | | | 中級 (安里) | | 上級 (新城) | 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 (上原) | | | 中級 (安里) | 初級 (新城) | 10:00~11:00 担当者変更 | 10:30~11:30 流水健康 コース 限定14名 (澤田) | 10:45~11:30 琉球ピクス (大田 礼子) | 10:00~11:00 初級 (芹澤) | | | 中級 (伊志嶺) | 上級 (知念) | 10:30~11:30 流水健康 コース 限定14名 (澤田) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | スタート ターン (新城) | | | 11:30~12:30 ハワイアンフラ (キティー浦添) | | | | | | | 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 香里とアクア (糸満 香里) | | | | | | レベルアップ 4種目 (知念) | ※流水健康コース中 半分をウォーキング専用フリー レーンとしてご利用できます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤嶺 こずえ) | | | | | | | | | | | | | | 11:40~12:10 流水30 (安里) | | | | | | | 12:15~12:45 流水30 (芹澤) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15~14:15 からだリセット (橋本 紅音) | | | | | | | | | | | | | | 12:50~13:20 流水30 (澤田) | | | | | | | 13:00~14:15 社交ダンス (安谷屋 聡) | 13:00~14:00 スミガスクール 利用 | | | | | | 13:30~14:30 流水健康 コース 限定14名 (渡辺) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30~15:30 ボディー コンディショニング (橋本 紅音) | 14:00~15:00 パーソナルスイム (知念) | | | | | | | 13:30~14:30 初級 (上原) | 中級 (山元) | 上級 (松田) | パーソナル スイム (渡辺) | | | | | | | 14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也) | 14:00~15:00 パーソナルスイム (知念) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00~20:15 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。 16:15~17:30 3レーンをご利用下さい。 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 | | | | | | | 15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史) | | | | | | | 15:00~20:15 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 | | | | | | | 15:00~20:15 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。 16:15~17:30 3レーンをご利用下さい。 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 | | | | | | | 15:15~15:45 すたれっちボール (ゴルフスタッフ) | | | | | | | 15:00~20:15 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。 16:15~17:30 3レーンをご利用下さい。 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール | 16:10~14:55 ピラティス (山中 崇史) | 17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール | 18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI) | 19:45~20:45 SALSATION® (HIROMI) | 20:15~21:15 20:15~21:15 担当者変更 中級 (山元) | 初級 (芹澤) | 20:30~21:15 AQUA ZUMBA (RIRIKO) | 20:15~21:15 上級 (知念) | 21:00~22:00 タヒチアン ダンス (服部 案タ加) | 21:20~21:50 流水30 (山元) | 21:20~21:15 中上級 (渡辺) |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール | 18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI) | 19:45~20:45 SALSATION® (HIROMI) | 20:15~21:15 20:15~21:15 担当者変更 中級 (山元) | 初級 (芹澤) | 20:30~21:15 AQUA ZUMBA (RIRIKO) | 20:15~21:15 上級 (知念) | 21:00~22:00 タヒチアン ダンス (服部 案タ加) | 21:20~21:50 流水30 (山元) | 21:20~21:15 中上級 (渡辺) | | |
| 19:15~20:00 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織) | | | | | | | | | | | | | | 19:00~20:00 リラックスヨガ (桑山 幸子) | | | | | | | 時間変更 20:15~21:15 社交ダンス (當真 順子) (當真 正嗣) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15~21:00 フラ★コア (GO) | | | | | | | | | | | | | | 21:30~22:00 NEW 腹筋コンクリート (松田 雄介) | | | | | | | 21:20~22:30 マスターズ (山元) | 21:20~21:50 流水30 (渡辺) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:15~22:00 ZUMBA ステップ (比嘉 美奈子) | | | | | | | | | | | | | | 21:30~22:00 NEW 腹筋コンクリート (松田 雄介) | | | | | | | 21:20~22:30 マスターズ (山元) | 21:20~21:50 流水30 (渡辺) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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) | 担当変更 9:50~10:20 水中ウォーキング (芹澤) | | | | | | | 9:30~9:45 ボールDEストレッチ (ゴルフスタッフ) | 9:00~10:00 スイミングスクール利用 | | | | | | | 9:00~10:00 スイミングスクール利用 | | | | | | | |
| 10:15~11:15 ヨガ (内間 奈美枝) | 10:30~11:30 上級 (松田) 中級 (渡辺) 初級 (安里) | | | | | | | 10:00~10:45 チャレンジエアロ (ジュンコ) | 10:30~11:30 ベビー スイミング (仲底) | | | | | | | 10:05~10:25 流水20 (渡辺) | 10:30~11:30 マスターズ (堀川) 初級 (新城) | | | | | | |
| 11:30~12:15 お気軽ステップ (上間 一輝) | 11:45~12:30 代謝アゲアゲ↑ 楽しくアクア (安次富 優佳) | 11:45~12:30 基礎からの 平泳ぎ バタフライ (山元) | | | | | 11:40~12:10 流水30 (安里) | | | | | | | | 11:30~12:15 パーソナルスイム (渡辺) | | | | | | | | |
| 14:00~14:45 イキイキ健康エクササイズ (国頭 智子) | 13:30~14:30 初級 (松田) 上級 (新城) パーソナル スイム (渡辺) | | | | | | | 13:30~14:00 バランスボール (ゴルフスタッフ) | 13:30~19:00 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 | | | | | | | 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 | | | | | | | |
| 15:00~15:30 お気軽エアロ (糸満 香里) | 15:00~20:15 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) | フリーレーン案内 13:30~16:00 3レーンをご利用下さい。 16:00~17:00 2レーンをご利用下さい。 17:00~19:00 7レーンをご利用下さい。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:35~15:50 すれっぴボール (ゴルフスタッフ) | | | | | | | | 15:45~16:30 ピラティス45 (国頭 智子) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール | | | | | | | | 17:15~17:45 腹筋コンクリート (松田 雄介) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール | | | | | | | | 18:00~18:20 アクティブモーションバー (ゴルフスタッフ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美) | | | | | | | | 18:30~19:15 ZUMBA (RIRIKO) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30~21:00 スーパーサーキット (内間 慎也) | 20:30~21:15 アクアビクス (新垣 恵美) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:15~22:15 やってみよう ストリートダンス (MIYA) | 21:30~22:30 パーソナル スイム (知念) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*** 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。

★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・流水健康コース中、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