



スタジオ	金曜日						
	プール						
	1	2	3	4	5	6	7
9:45~10:30 ストレッチポール& ひめトレ (上間 一輝)							
10:45~11:15 スタッフレッスン (ガルフスタッフ)							
11:30~12:30 ハワイアン ★フラ (キティ浦添)							
14:30~15:00 スタッフレッスン (ガルフスタッフ)							
15:15~15:45 すれっちボール (ガルフスタッフ)							
16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール							
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール							
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)							
20:30~21:00 腹筋コンクリート (松田 雄介)							
21:15~22:15 やってみよう ストリートダンス (MIYA)							

スタジオ	土曜日						
	プール						
	1	2	3	4	5	6	7
9:30~9:45 ボールDEストレッチ (ガルフスタッフ)							
10:00~10:45 お気軽エアロ (ジュンコ)							
11:00~11:45 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)							
13:30~14:00 バランスボール (ガルフスタッフ)							
14:15~15:30 陰ヨガ (国頭 智子)							
15:45~16:30 ピラティス45 (国頭 智子)							
18:00~18:20 アクティブモーションバー (ガルフスタッフ)							
18:30~19:15 ZUMBA (RIRIKO)							
20:15~21:15							
20:30~21:00 腹筋コンクリート (松田 雄介)							
21:20~22:00 スタートーン (知念)							

スタジオ	日曜日						
	プール						
	1	2	3	4	5	6	7
9:00~10:00 スイミングスクール利用							
10:05~10:25 流水20 (山川 亜実)							
10:30~11:30 マスターズ (堀川)							
10:30~11:30 初級 (新城)							
12:15~13:15 上級 (山元)							
12:15~13:15 中級 (堀川)							
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							

**\* 会員の皆様へ \***

毎月、第二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ご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

9:00~10:00  
スイミングスクール利用

10:00~10:45  
お気軽エアロ  
(ジュンコ)

10:30~11:30  
ベビースイミング  
(仲底)

10:30~11:30  
マスターズ  
(堀川)

10:30~11:30  
初級  
(新城)

12:15~13:15  
上級  
(山元)

12:15~13:15  
中級  
(堀川)

13:30~19:00  
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  
13:30~17:00  
3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。

<b>営業時間</b>	<b>トレーニングジム・プールのご利用時間</b>
月曜日～金曜日 9:00～23:00	月曜日～金曜日 9:00～22:30まで
土・日曜日・祝日 9:00～21:00	土・日曜日・祝日 9:00～20:30まで