

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)								NEW 9:30~ 9:50 流水20 (芹澤)	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 (与那嶺)								NEW 9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)																																						
10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)	10:00~11:00 初級 (芹澤)			中級 (安里)		上級 (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)	10:30~12:00 上級 担当者・時間変更 (盆子原)			10:30~11:30 中級 (安里)		初級 (与那嶺)			10:00~11:00 初級 (安里)			10:00~11:30 中級 (仲底)		上級 (知念)																																								
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)								11:40~ 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)																																						
12:15~13:00 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)															12:15~ 12:45 流水30 (芹澤)																																								
13:15~14:15 ボディー メンテナンス (橋本 紅音)								13:30~14:30 中級 (知念)		上級 (松田)																14:00~15:00 パーソナルスイム (知念)																																					
14:30~15:20 リズム コンディショニング (橋本 紅音)	<p>14:30~20:15 幼児・学童・選手コース</p> <p>スイミングスクール利用</p> <p>フリーレーン案内</p> <p>14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p>16:15~20:15 フリーレーンはございません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							14:10~14:55 ピラティス (山中 崇史)		<p>14:30~20:15 幼児・学童・選手コース</p> <p>スイミングスクール利用</p> <p>フリーレーン案内</p> <p>14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p>16:15~20:15 フリーレーンはございません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史)		<p>14:30~20:15 幼児・学童・選手コース</p> <p>スイミングスクール利用</p> <p>フリーレーン案内</p> <p>14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p>16:15~20:15 フリーレーンはございません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール		<p>14:30~20:15 幼児・学童・選手コース</p> <p>スイミングスクール利用</p> <p>フリーレーン案内</p> <p>14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p>16:15~20:15 フリーレーンはございません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール		<p>14:30~20:15 幼児・学童・選手コース</p> <p>スイミングスクール利用</p> <p>フリーレーン案内</p> <p>14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。</p> <p>16:15~20:15 フリーレーンはございません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI)		<p>20:15~21:15 NEW 初 中 級 (川満)</p>							上 級 (知念)		<p>20:15~21:15 やってみよう ストリートダンス (MIYA)</p>							中 上 級 (川満)	
17:15~18:15 キッズダンス 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									19:45~20:45 ZUMBA (HIROMI)									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)										
19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU)								20:15~21:15 中 級 (川満)									21:20~22:30 遠泳・トライアスロン コース (川満)																																														
20:15~21:00 フラ★コア (GO)																																																															
21:15~22:00 ZUMBA ステップ (比嘉 美奈子)																																																															

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															
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)															
11:30~12:15 チャレンジ エアロ (赤嶺 こずえ)								10:30~11:30 ベビー スイミング (仲底)															
12:30~13:30 陰ヨガ (国頭 智子)								11:00~11:45 TAIKAN YOGA (ジュンコ)															
13:45~14:30 バレトン (安岡 美保)								11:30~12:30 パーソナル スイム (川満)															
14:45~15:45 骨盤調整 (安岡 美保)								12:15~13:15 中級 (堀川)															
16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール								13:30~14:00 バランスボール (ゴルフスタッフ)															
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール								14:15~15:30 陰ヨガ (国頭 智子)															
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)								15:45~16:30 ピラティス45 (国頭 智子)															
20:25~21:25 タヒチアン ダンス (服部 案夕加)								17:00~17:20 アクティブモーションバー (ゴルフスタッフ)															
21:35~22:05 スーパースーキット (内間 慎也)								17:30~18:00 スタッフレッスン (ゴルフスタッフ)															
								18:15~19:00 ZUMBA (比嘉 美奈子)															
								13:30~17:00 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 13:30~16:00 3レーンをご利用下さい。 16:00~17:00 <u>フリーレーンはございません。</u> ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい															
								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 14:30~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。 16:15~20:15 <u>フリーレーンはございません。</u> ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい															
								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。

★レッスンは、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