

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 レーン変更							9:30~10:15 お気軽エアロ (並里 美由紀)	10:30~11:30 ヨガ (並里 美由紀)							9:50~10:20 水中ウォーキング (盆子原)							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 ベビー スイミング (仲底)	10:30~11:30 上級 1000M以内 (上原)							中級 (安里)	初級 (盆子原)	NEW 10:45~11:30 お気軽ダンス (大田 礼子)							初級 (安里)	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)							11:30~12:30 ハワイアンフラ (キティー浦添)	11:45~12:45 上級 1200M以上 (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 香里とアクア (糸満 香里)											
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)							12:50~13:20 流水30 (Gスタッフ)							12:15~12:45 流水30 (芹澤)													
13:15~14:15 レッスン名変更 ポ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)							13:30~14:30 初級 (上原)							中級 担当者変更 (山田)	上級 (松田)				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)								
14:30~15:20 リズム コンディショニング (橋本 紅音)	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							15:00~20:15 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							15:00~20:15 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							15:00~20:15 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 レベルアップクラス スクール	15:00~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。							15:00~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。							15:00~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。							15:00~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。													
19:15~20:00 パレトン (上原 桃子)	16:15~17:30 3レーンをご利用下さい。							16:15~20:15 フリーレーンはありません。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							16:15~20:15 フリーレーンはありません。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							16:15~17:30 3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。						
20:15~21:00 フラ★コア (GO)	20:15~21:15 中級 担当者変更 (山田)							20:15~21:15 上級 (知念)							20:15~21:15 中上級 担当者変更 (山田)							20:15~21:15 中上級 担当者変更 (山田)													
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)							21:20~22:00 タヒチアン ダンス (服部 案夕加)							21:30~22:30 パーソナル スイム (川満)							21:20~22:30 マスターズ (川満)							21:20~21:50 流水30 (山田) 担当者変更						

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)	10:30~11:30 上級 (松田) 中級 (川満) 初級 (安里)							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 担当者変更 (盆子原)	11:00~11:45 TAIKAN YOGA (ジュンコ)								11:30~12:30 パーソナルスイム (川満)							
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 担当者変更 (盆子原)							
13:45~14:30 バレー (安岡 美保)	初級 (松田)	上級 (知念)	パーソナルスイム (川満)					13:30~14:00 バランスボール (ゴルフスタッフ)	13:30~19:30 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							
14:45~15:45 骨盤調整 (安岡 美保)	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)															
16:00~17:00 キッズダンス 幼児・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)															
19:30~20:15 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)															
20:30~21:00 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)						18:15~19:00 ZUMBA (比嘉 美奈子)																
21:15~21:45 すどれっちボール (ゴルフスタッフ)								20:15~21:15 初級 (山田) 担当者変更															

*** 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