

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2021年4月～

ゴルフスポーツクラブ 豊見城

月曜日 Mon								火曜日 Tue								水曜日 Wed	木曜日 Thu												
スタジオ								スタジオ								スタジオ	スタジオ												
スイミングスクールプール								スイミングスクールプール									スイミングスクールプール												
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
9:20~10:05 リフレッシュヨガ (大田 礼子)								9:20~10:05 リフレッシュストレッチ (山里 美由希)									9:00~9:30 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい												
10:15~11:00 琉球美倶好 (大田 礼子)								10:20~11:05 ZUMBA(ズンバ) (RIRIKO)									9:30~10:30 陰ヨガ (国頭 智子)												
11:15~12:00 ZUMBA(ズンバ) (上間 留美子)								11:15~12:00 お気軽ステップ (小原 悦子)									9:30~12:00 9:30~12:15 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、 ご利用下さい												
12:15~13:00 太極舞 (上間 留美子)								12:15~13:00 リフレッシュストレッチ (小原 悦子)									9:30~11:00 9:30~12:15 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、 ご利用下さい												
13:15~14:15 ハワイアンフラ (外間 美穂)								13:15~14:05 ボディメンテナンス (橋本 紅音)									11:35~12:20 マットピラティス (山中 宗史)												
14:30~15:15 お気軽エアロ (大田 礼子)								14:30~15:15 お気軽ステップ (日吉 知美)									12:30~13:15 ラテンディスコ (宮城 美奈子)												
15:30~16:15 ボディメイク (大田 礼子)								15:30~16:15 ピラティス (日吉 知美)									13:30~14:30 アンチエイジング ヨガ (高良 ジュン子)												
18:15~19:00 ボディシェイプ (山中 宗史)								18:15~19:05 骨盤調整 (安岡 美保)									13:30~14:30 13:30~15:00 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、 ご利用下さい												
19:15~20:00 お気軽エアロ (山中 宗史)								19:15~20:15 ストリートジャズ (Tsukasa)									14:45~15:30 ビギナーズステップ (嘉手納 美月)												
20:15~21:00 ボディメイクヨガ (玉城 由希乃)								20:30~21:30 ジャズストレッチ (吉田 邦彦) BEATJAM									15:45~16:45 ハワイアンフラ (木本 弘美)												
21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい								21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい									16:00~17:00 キッズダンス (吉田 邦彦) BEATJAM												
スイミングスクールプール利用 21:30まで								スイミングスクールプール利用 21:30まで									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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーン はございません												
スイミングスクールプール利用 21:30まで								スイミングスクールプール利用 21:30まで									18:30~19:15 マットピラティス (山中 宗史)												
スイミングスクールプール利用 21:30まで								スイミングスクールプール利用 21:30まで									19:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納 美月)												
スイミングスクールプール利用 21:30まで								スイミングスクールプール利用 21:30まで									20:00~21:00 初・中級 上級 マスターズ (新垣 はるか) (高橋 正人)												
スイミングスクールプール利用 21:30まで								スイミングスクールプール利用 21:30まで									20:30~21:00 フリーレーン 6,7レーンのみ												
スイミングスクールプール利用 21:30まで								スイミングスクールプール利用 21:30まで									20:30~21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)												
スイミングスクールプール利用 21:30まで								スイミングスクールプール利用 21:30まで									21:25~21:40 クイックストレッチ (Gスタッフ)												

定休日

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2021年4月～

ゴルフスポーツクラブ 豊見城

金曜日 Fri								土曜日 Sat								日曜日 Sun
スタジオ	スイミングスクールプール							スタジオ	スイミングスクールプール							スタジオ
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	
9:30~10:15 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)	9:00~10:25 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい							9:30~10:15 リフレッシュエクササイズ (大田 礼子)	9:00~9:45 ベビー スイミング (高橋 正人)	9:00~10:00 フリーレーン 3, 4, 5, 6, 7レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい						
10:30~11:15 イキイキ健康 エクササイズ (国頭 智子)	10:30~11:30 中・上級 (當間 ゆかり)			上級 (高橋 正人)		初・中級 (新垣 はるか)		10:30~11:15 ダイエットエアロ (大田 礼子)	10:00~11:00 幼児・学童コース スイミングスクール利用 ※フリーレーンはありません							
11:30~12:30 サルセッション (比嘉 純麗)	11:40~12:30 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい		11:45~12:15 流水30 (高橋 正人)			11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 美奈子)		11:15~12:15 上級 マスターズ (平良 俊晴)		中・上級 (高橋 正人)		New! 水中ウォーキング (新垣 はるか)		11:00~11:45 ビギナーズステップ (嘉手納 美月)		
12:35~13:20 ボールエクササイズ (比嘉 純麗)	12:30~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい							12:30~13:15 お気軽エアロ (山里 美由希)	12:20~13:00 この時間帯は、ご利用になれません						12:00~12:45 リフレッシュストレッチ (嘉手納 美月)	
13:30~14:15 お気軽エアロ (並里 美由紀)	13:30~14:30 契約団体保育園 スイミングスクール利用		13:30~14:30 初・中級 (新垣 はるか)			上級 (渡辺 覚)		13:30~14:15 コンディショニング (山里 美由希)	13:00~17:30 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 13:00~17:30 フリーレーンはありません							13:00~14:00 フリーダンス (新垣 亮)
14:30~15:15 お気軽ステップ (並里 美由紀)	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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはありません							14:30~15:15 ストレッチヨガ (山里 美由希)							14:15~15:15 ストリートジャズ (Tsukasa)	
15:30~16:15 チャレンジエアロ45 (山里美由希)								16:00~17:00 キッズダンス (木下 まい子) BEATJAM							15:30~16:30 ダンス ワークアウト (宮城 美奈子) 4月のみ	
18:15~19:00 ピラティス (真志取 美加)								17:15~18:15 サルセッション (HIROMI)								
19:15~20:00 バレトン (真志取 美加)	20:00~21:00 マスターズ (平良 俊晴)		20:15~21:30 トライアスロンコース (金城 敬大)					18:30~19:30 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)								
20:15~21:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)	20:30~21:30 フリーレーン 1, 2, 3, 4レーン ※プールサイド看板を確認の上、 ご利用下さい							営業時間				トレーニングジム・ゴルフプールご利用時間				
21:25~21:45 腹筋コンクリート (吉田 守)	スイミングスクールプール利用 21:30まで							月・火・木・金・土曜日 9:00~23:00(土曜日21:00まで)				月・火・木・金曜日 9:00~22:30				
								日曜日・祝日 10:00~21:00				土曜日 9:00~20:30				
								水曜日 定休日				日曜日・祝日 10:00~20:30				

* 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掛けください。
- ★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。
- ★プールフリーレーンでの談話は、他会員様に迷惑が及ばぬようにご配慮下さい。
- ★祝日の9:00台、20:00以降のレッスン及び、スイミングスクール休館日のスイミングスクールレッスンはお休みとさせていただきます。
- ★スイミングスクール休館日は、スイミングスクールプールはご利用になれません。
- ★マークのついているレッスンは、初心者でも安心して参加できるプログラムとなっています。初めての方は、マークの物からご参加下さい。
- ★レッスンレベル

	初めての方でも安心してご参加できます
	初級~中級者向けのプログラムです
	中級~上級者向けのプログラムです
	水中運動、アクアビクス系のプログラムです
	幼児・学童・選手 スイミングスクール利用
初級	クロール・背泳ぎ25mの完泳を目指すクラス
中級	平泳ぎ25mの完泳を目指すクラス
上級	バタフライ25mの完泳を目指すクラス
マスターズ トライアスロン	4泳法のさらなるレベルアップを目指すクラス



Sports Club

ゴルフスポーツクラブ
【豊見城】

TEL (098)856-0022 FAX (098)856-0023