

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 初級 (芹澤)   中級 (安里)   上級 (盆子原)							9:20~10:05 お気軽エアロ (並里 美由紀)	10:30~11:30 時間変更 上級 (知念)   中級 (安里)   初級 (与那嶺)							9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)								10:00~11:00 初級 (前原)   中級 (仲底)   上級 (知念)							
10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)	11:15~12:00 アクアピクス (山里 美由希)							10:15~11:00 ヨガ (並里 美由紀)	11:40~12:10 流水30 (安里)							10:45~11:30 琉球ピクス エイサードン (大田 礼子)								11:15~12:00 アクアズンバ (RUMIKO)							
11:00~12:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	12:30~13:30 パーソナルスイム (知念)							11:10~12:10 ハワイアンフラ (キティー浦添)	13:30~14:30 初級 (仲底)   中級 (前原)   上級 (松田)							11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子)								12:15~12:45 流水30 (芹澤)							
12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤嶺 こずえ)	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 フリーレーンはありません。 20:15~20:30 1, 2レーンをご利用ください ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							12:20~13:05 ベーシックステップ (takumi)	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 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							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)							
13:15~14:15 ボディー メンテナンス (橋本 紅音)	17:15~18:15 キッズダンス 初心者クラス スクール							13:15~14:00 シェイプアップ ボクシング (takumi)	17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール							14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也)								15:15~15:45 すどれっちボール (ゴルフスタッフ)							
14:30~15:20 リズム コンディショニング (橋本 紅音)	19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU)							14:10~14:55 ピラティス (山中 崇史)	18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI)							16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール								16:00~17:00 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 初心者クラス スクール	20:15~21:00 フラ★コア (GO)							15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史)	19:45~20:45 ZUMBA (HIROMI)							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス 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							
19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU)	21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)							16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール	21:00~21:30 腹筋コンクリート (松田 雄介)							19:30~20:00 NEW HF24BOX (映像レッスン)								19:30~20:00 NEW HF24BOX (映像レッスン)							
20:15~21:00 フラ★コア (GO)	21:20~22:30 遠泳・トライアスロン コース (川満)							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	21:30~22:30 パーソナル スイム (川満)							20:15~21:15 やってみよう ストリートダンス (MIYA)								20:15~21:15 中上級 (川満)							
21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)	21:30~22:30 パーソナル スイム (川満)							18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI)	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)							

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)						9:30~9:55 水中ウォーキング (芹澤)			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 (川満) 初級 (盆子原)				10:00~10:45 チャレンジエアロ (ジュンコ)	10:45~11:30 ベビー スイミング (仲底)					10:30~11:30 マスターズ (堀川)												
11:30~12:15 筋コンエアロ (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)						11:00~11:45 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)								12:30~13:00 バランスボール (ゴルフスタッフ)	12:15~13:15 中級 (堀川)				12:15~13:15 上級 担当者変更 (スイミングスタッフ)													
13:45~14:30 バレトン (安岡 美保)		13:30~14:30 初級 (松田) 上級 (知念)				13:30~14:30 パーソナルスイム (川満)		13:15~14:00 ピラティス45 (国頭 智子)	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 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							NEW 14:00~14:45 バランスボール フィットネス (橋本 紅音)	14:00~16:00 幼児・学童会員 無料開放									
14:45~15:45 骨盤調整 (安岡 美保)	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 フリーレーンはございません。 20:15~20:30 6, 7レーンをご利用ください ※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 初心者クラス スクール								NEW 15:45~16:15 HF24BOX (映像レッスン)																		
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール								NEW 16:30~17:00 HF24BOX (映像レッスン)																		
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)								17:15~18:00 キックボクシング 限定12名 (鳥尻 忠哉)																		
20:25~21:25 タヒチアンダンス エクササイズ (服部 案夕加)		20:30~21:15 アクアピクス (新垣 恵美)						18:15~19:00 DISCO WORLD (比嘉 美奈子)																		
21:35~22:05 スーパースーキット (内間 慎也)																										

**\* 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

