

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 中級 上級 (芹澤) (安里) (盆子原)							9:20~10:05 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)							9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)	9:30~9:50 流水20 (芹澤)																	
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)	10:30~11:30 上級 中級 初級 (盆子原) (安里) (与那嶺)							10:45~11:30 琉球ピクス エイサードンドン (大田 礼子)	10:00~11:30 10:00~11:00 上級 中級 初級 (知念) (仲底) (前原)																	
11:00~12:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)								11:10~12:10 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 ベビー スイミング (芹澤)																	
12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤嶺 こずえ)								12:20~13:05 ベーシックステップ (takumi)								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)								13:15~14:00 シェイプアップ ボクシング (takumi)	13:30~14:30 初級 中級 上級 (仲底) (前原) (松田)							14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也)																		
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 フリーレーンはありません。</p> <p>20:15~20:30 1, 2レーンをご利用ください</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							14:30~15:20 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 フリーレーンはありません。</p> <p>※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい</p>							15:15~15:45 すどれっちボール (ゴルフスタッフ)	<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 フリーレーンはありません。</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 初心者クラス スクール								15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史)								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 レベルアップクラス スクール	18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI)	19:45~20:45 ZUMBA (HIROMI)	20:15~21:15 20:15~21:15 担当者変更 中級 上級 (前原) (知念)	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)	19:15~19:45 HF24BOX (映像レッスン)	20:00~21:00 やってみよう ストリートダンス (MIYA)	21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)	20:15~21:15 中上級 (盆子原)	21:20~22:30 マスターズ (川満)
20:15~21:00 フラ★コア (GO)								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)																		
21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)																																		

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 (和田)				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 HF24BOX (映像レッスン)	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 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							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 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)	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)	15:45~16:15 HF24BOX (映像レッスン)	16:30~17:00 HF24BOX (映像レッスン)	17:15~18:00 キックボクシング 限定12名 (鳥尻 忠哉)	17:00~19:30 選手コース利用 5, 6, 7 レーンをご利用ください。 大会など日程により変更がございます。 掲示板や連絡アプリをご確認ください。	18:15~19:00 DISCO WORLD (比嘉 美奈子)	16:00~16:45 HF24BOX (映像レッスン)	17:00~17:45 週替わりレッスン										
16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール								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								17:15~18:00 キックボクシング 限定12名 (鳥尻 忠哉)																	
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)								18:15~19:00 DISCO WORLD (比嘉 美奈子)																	
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)																								
21:35~22:05 フィジカルアップトレーニング (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

