

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) (松田)							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)	10:00~11:30 上級 中級 初級 (知念) (仲底) (前原)							9:30~10:50 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 担当者変更 (松田) (安里) (与那嶺)							10:45~11:30 琉球ピクス エイサードンデン (大田 礼子)	11:15~12:00 ベビー スイミング (芹澤)							11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子)							
11:00~12:00 アンチ エイジング ヨガ (ジュンコ)	12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤嶺 こずえ)							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)							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)							14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也)							
12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤嶺 こずえ)	13:15~14:15 ボディ メンテナンス (橋本 紅音)							12:20~13:05 ベーシックステップ (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)	15:15~15:45 ずとれっちボール (ゴルフスタッフ)							15:15~15:45 ずとれっちボール (ゴルフスタッフ)							
13:15~14:15 ボディ メンテナンス (橋本 紅音)	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							13:15~14:00 シェイプアップ ボクシング (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							16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール	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							17:15~18:15 キッズダンス 初心者クラス スクール							
14:30~15:20 リズム コンディショニング (橋本 紅音)	17:15~18:15 キッズダンス 初心者クラス スクール							14:10~14:55 ピラティス (山中 崇史)	18:50~19:35 ボディバランス (HIROMI)							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	19:15~19:45 HF24BOX (映像レッスン)							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	19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU)							15:05~15:50 TFファンクショナル トレーニング (山中 崇史)	19:45~20:45 ZUMBA (HIROMI)							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)							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)	20:15~21:00 フラ★コア (GO)							16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール	20:15~21:15 中級 上級 (前原) (知念)							20:00~21:00 やってみよう ストリートダンス (MIYA)	20:15~21:15 中上級 (玉城)							19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU)							
20:15~21:00 フラ★コア (GO)	21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	21:00~21:30 腹筋コンクリート (松田 雄介)							21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)	21:20~22:30 マスターズ (川満)							20:15~21:00 フラ★コア (GO)							
21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)	21:20~22:30 遠泳・トライアスロン コース (川満)							18:50~19:35 ボディバランス (HIROMI)	21:30~22:30 パーソナル スイム (川満)							21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)	21:20~22:30 マスターズ (川満)							21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)							

定休日

金曜日							
スタジオ	プール						
	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)	
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)				
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)						
12:30~13:30 陰ヨガ (国頭 智子)							
13:45~14:30 バレー (安岡 美保)	初級 (松田)	上級 (知念)				13:30~14:30 パーソナルスイム (川満)	
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						
16:00~17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール	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						
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール							
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)							
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)							

土曜日							
スタジオ	プール						
	1	2	3	4	5	6	7
	9:00~10:00 スイミングスクール利用						
10:00~10:45 チャレンジエアロ (ジュンコ)							
11:00~11:45 TAIKAN YOGA (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)			
			11:30~12:30 パーソナル スイム (川満)				
	12:15~13:15 中級 (堀川)			12:15~13:15 上級 スイミングスタッフ			
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						
14:15~15:30 陰ヨガ (国頭 智子)							
15:45~16:30 HF24BOX (映像レッスン)							
17:15~18:00 キックボクシング 限定12名 (島尻 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)							
	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						

日曜日							
スタジオ	プール						
	1	2	3	4	5	6	7
	14:00~16:00 幼児・学童会員 無料開放 14:00~16:00 幼児、保護者同伴 会員外 有料 毎週日曜日						
14:00~14:45 バランスボール フィットネス (橋本 紅音)							
15:00~15:45 ゆったりストレッチ (橋本 紅音)							
16:00~16:45 HF24BOX (映像レッスン)							
17:00~17:45 週替わりレッスン							
	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						

*** 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。

★ベビースイミング・流水中、半分をフリーレーンとしてご利用できます。

★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。

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