

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 (和田) (安里) (松田)							9:20~10:05 お気軽エアロ (並里 美由紀)	9:30~10:00 水中ウォーキング (与那嶺) 時間帯変更 9:45~11:30 スイミングスクール利用 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)	9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)							9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)	9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)						
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)	11:10~12:10 ハワイアンフラ (キティー浦添)							10:45~11:30 琉球ピクス エイサードドン (大田 礼子)	10:45~11:30 琉球ピクス エイサードドン (大田 礼子)							10:45~11:30 琉球ピクス エイサードドン (大田 礼子)	10:45~11:30 琉球ピクス エイサードドン (大田 礼子)						
11:00~12:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	13:15~14:15 ボディメンテナンス (橋本 紅音)							11:10~12:10 ハワイアンフラ (キティー浦添)	13:15~14:00 シェイプアップ ボクシング (takumi)							11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子)	11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子)							11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子)	11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子)						
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 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							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)	14:30~20:15 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)	14:30~20:15 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						
13:15~14:15 ボディメンテナンス (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)	14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也)							14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也)	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)	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)	19:45~20:45 ZUMBA (HIROMI)							15:15~15:45 すトレっちボール (ゴルフスタッフ)	15:15~15:45 すトレっちボール (ゴルフスタッフ)							15:15~15:45 すトレっちボール (ゴルフスタッフ)	15:15~15:45 すトレっちボール (ゴルフスタッフ)						
17:15~18:15 キッズダンス 初心者クラス スクール	20:15~21:00 タヒチアンダンス エクササイズ (服部 案夕加)							15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史)	20:15~21:15 中級 上級 (前原) 担当者変更 (玉城)							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							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						
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)							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							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						
20:15~21:00 タヒチアンダンス エクササイズ (服部 案夕加)	21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)							18:50~19:35 ボディバランス (HIROMI)	21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)							19:15~19:45 HF24BOX (映像レッスン)	19:15~19:45 HF24BOX (映像レッスン)							19:15~19:45 HF24BOX (映像レッスン)	19:15~19:45 HF24BOX (映像レッスン)						
21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)	21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)							19:45~20:45 ZUMBA (HIROMI)	21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)							20:00~21:00 やってみよう ストリートダンス (MIYA)	20:00~21:00 やってみよう ストリートダンス (MIYA)							20:00~21:00 やってみよう ストリートダンス (MIYA)	20:00~21:00 やってみよう ストリートダンス (MIYA)						
	21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)							21:00~21:30 腹筋コンクリート (松田 雄介)	21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)							20:15~21:15 中上級 担当者変更 (津森)	20:15~21:15 中上級 担当者変更 (津森)							20:15~21:15 中上級 担当者変更 (津森)	20:15~21:15 中上級 担当者変更 (津森)						
	21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)								21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)							21:20~22:30 マスターズ (津森)	21:20~22:30 マスターズ (津森)							21:20~22:30 マスターズ (津森)	21:20~22:30 マスターズ (津森)						

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)	10:00~10:20 流水20 (芹澤)
10:15~11:15 ヨガ (内間 奈美枝)	10:30~11:30 上級 (松田)			中級 (津森)		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)	13:30~14:30 初級 (松田)		上級 (知念)				
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						
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							
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)							
時間帯変更 20:30~21:15 フィジカルアップ トレーニング (内間 慎也)	20:30~21:15 アクアピクス (新垣 恵美)						

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 チャレンジアロ (ジュンコ)	10:00~12:00 スイミングスクール利用 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい						
11:00~11:45 TAIKAN YOGA (ジュンコ)							
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				
13:15~14:00 ピラティス45 (国頭 智子)	13:15~17:00 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 13:15~16:00 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)							
18:15~19:00 DISCO WORLD (比嘉 美奈子)	17:00~19:30 選手コース利用 1, 2, 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。						

日曜日							
スタジオ	プール						
	1	2	3	4	5	6	7
	時間帯変更 13:00~13:45 HF24BOX (映像レッスン) 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) 時間帯変更 16:00~16:45 週替わりレッスン						
	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						

*** 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。

GULF Sports Club

ゴルフスポーツクラブ

【前田】

TEL (098)942-0770 FAX (098)874-0780

営業時間		トレーニングジム・プールのご利用時間	
月・火・木・金曜日	9:00~23:00	月・火・木・金曜日	9:00~22:30まで
土・日曜日・祝日	9:00~21:00	土・日曜日・祝日	9:00~20:30まで
水曜日	定休日		