

ゴルフスポーツクラブ 前田

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
	担当者変更 9:30～9:55 水中ウォーキング (和田)								9:00～10:00 スイミングスクール利用														
9:15～10:00 ZUMBA GOLD (SUMILE)								10:00～10:45 チャレンジエアロ (ジュンコ)	10:00～12:00 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 (津森) 初級 (和田)							11:00～11:45 TAIKAN YOGA (ジュンコ)	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)								※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい														
12:30～13:30 陰ヨガ (国頭 智子)								12:30～13:00 バランスボール (ガルフスタッフ)	12:15～13:15 中級 (堀川) 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)							13:15～14:00 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							13:00～13:45 HF24BOX (映像レッスン)							
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							14:15～15:30 陰ヨガ (国頭 智子)	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。							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						
16:00～17:00 キッズダンス 初心者クラス スクール	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。							15:45～16:30 HF24BOX (映像レッスン)	※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							15:00～15:45 ゆったりストレッチ (橋本 紅音)							
17:15～18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	20:15～20:30 6, 7レーンをご利用ください							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 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。							16:00～16:45 週替わりレッスン							
19:30～20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)	※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							18:15～19:00 DISCO WORLD (比嘉 美奈子)															
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 アクアビクス (新垣 恵美)							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							

* 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のご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。



ガルフスポーツクラブ

【 前 田 】

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