

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2025年 10月～

ゴルフスポーツクラブ 前田

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 (担当者変更)							9:20~10:05 お気軽エアロ (並里 美由紀)	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							9:30~10:00 水中ウォーキング (芹澤)							9:30~10:20 太極拳 (山城 忍)	10:00~11:30 10:00~11:00 (担当者変更)							
10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)	初級 (和田)	中級 (仲底)	上級 (松田)					10:15~11:00 ヨガ (並里 美由紀)	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							10:45~11:30 琉球ピクス エイサードン (大田 礼子)							上級 (上原)	中級 (松田)	初級 (仲底)						
11:00~12:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	11:15~12:00 アクアピクス (山里 美由希)							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 (上原) 上級 (松田)							11:45~12:30 リセットヨガ (大田 礼子)							10:45~12:30 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								
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)															
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)								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)	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							14:10~14:55 ピラティス (山中 崇史)	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							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							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								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
19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU)								20:30~21:30 中級 (知念)																							
20:15~21:00 タヒチアンダンス エクササイズ (服部 案タ加)								21:20~22:30 遠泳・トライアスロン コース (津森)																							
21:15~22:00 ZUMBA (大城 日和)																															

定休日

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2025年 10月～

ゴルフスポーツクラブ 前田

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 (和田)		10:00~10:45 チャレンジエアロ (ジュンコ)	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 (津森) 初級 (和田)				11:00~11:45 TAIKAN YOGA (ジュンコ)	10:00~12:00 スイミングスクール利用							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)								12:15~13:15 中級 (堀川)							12:15~13:15 上級 (スイミングスタッフ)										
12:30~13:30 陰ヨガ (国頭 智子)								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)										
13:45~14:30 バレトン (安岡 美保)	初級 (松田) 上級 (津森)							14:15~15:30 陰ヨガ (国頭 智子)	13:15~16:00 フリーレーン案内 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							14:00~16:00 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							15:45~16:30 HF24BOX (映像レッスン)	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。							15:00~15:45 ゆったリストレッチ (橋本 紅音)										
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。 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							17:15~18:00 キックボクシング 限定12名 (島尻 忠哉)								16:00~16:45 週替わりレッスン										
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール								18:15~19:00 DISCO WORLD (比嘉 美奈子)																		
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)																										
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)																									

* 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記入を済ませてからご参加下さい。

祝日の20:30をまたぐレッスン及び、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

