

スタジオ&プールプログラムスケジュール

2026年

1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	
																定休日																
9:15～10:00 朝活ピラティス (山中 崇史)								9:20～10:05 お気軽エアロ (並里 美由紀)									9:30～10:20 太極拳 (山城 忍)															
10:05～10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)	10:00～11:00 初級 中級 上級 (和田) (仲底) (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 エイサードンドン (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	10:00～11:30 上級	10:00～11:00 中級 初級 (松田) (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)	【NEW】 12:15～13:00 代謝アゲアゲ！ 楽しくアクア (安次富 優佳)								11:45～12:30 リセットヨガ (大田 礼子)		(上原)													
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)	13:30～14:30 初級 中級 上級 (仲底) (上原) (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)	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							15:05～15:50 Tファンクショナル トレーニング (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								15:15～15:45 すどれっちボール (ゴルフスタッフ)	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								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)								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 案タ加)								18:50～19:35 ボディーバランス (HIROMI)									19:15～19:45 HF24BOX (映像レッスン)															
21:15～22:00 ZUMBA (大城 日和)								19:45～20:45 ZUMBA (HIROMI)								20:00～21:00 やってみよう ストリートダンス (MIYA)																
								21:00～21:30 腹筋コンクリート (松田 雄介)								21:15～22:00 ZUMBA (SUMILE)																
																	</															

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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
							9:30~9:55 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</

* 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。

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