

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2026年 1月~

ガ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)							9:20~10:05 お気軽エアロ (並里 美由紀)							当面の間 休講	9:30~10:00 水中ウォーキング							9:30~10:20 太極拳							10:00~11:30 上級	10:00~11:00 (松田)														
10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)	初級	中級	上級				10:15~11:00 ヨガ (並里 美由紀)	10:00~11:00 スイミングスクール利用						9:45~11:30 スイミングスクール利用							10:45~12:30 琉球ビクス エイサードンドン (大田 礼子)							10:45~11:30 (仲底)	10:45~12:30 (上原)															
11:00~12:00 アンチ エイジング ヨガ (ジュンコ)	(和田)	(仲底)	(松田)				11:10~12:10 ハワイアンフラ (キティー浦添)	11:15~12:00 アクアビクス (山里 美由希)						【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)							13:00~14:15 社交ダンス (安谷屋 聰)	13:00~14:15 (内間 慎也)															
12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤瀬 こずえ)							13:15~14:00 シェイプアップ ボクシング (takumi)	13:15~14:00 13:30~14:30 初級 中級 上級 (仲底) (上原) (松田)						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。 <b>16:15~20:15</b> フリーレーンはございません。 <b>20:15~20:30</b> 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							14:30~20:15 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。 <b>16:15~20:15</b> 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							14:30~20:15 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。 <b>16:15~20:15</b> 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																
13:15~14:15 ボディー メンテナンス (橋本 紅音)							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。 <b>16:15~20:15</b> フリーレーンはございません。 <b>20:15~20:30</b> 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 TFランクショナル トレーニング (山中 崇史)							14:30~15:00 チャレンジトレーニング (内間 慎也)							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。 <b>16:15~20:15</b> 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															
14:30~15:20 リズム コンディショニング (橋本 紅音)							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						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																
17:15~18:15 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	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																
19:00~20:00 リラックスヨガ (SUGURU)							18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI)	18:50~19:35 ボディーバランス (HIROMI)						19:45~20:45 ZUMBA (HIROMI)	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)							20:15~21:15 中上級 (津森)									
20:15~21:00 タヒチアンダンス エクササイズ (服部 案夕加)							20:30~21:30 中級	20:30~21:30 中級 (津森)						21:00~21:30 腹筋コンクリート (松田 雄介)	21:00~21:30 腹筋コンクリート (松田 雄介)						21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)	21:15~22:00 ZUMBA (SUMILE)						20:15~21:15 中上級 (知念)							21:20~22:30 マスターズ (津森)									
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	21:20~22:30 遠泳・トライアスロン コース (津森)																																				

定  
休  
日

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2026年 1月~

ガルフスポーツクラブ 前田

## \* 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クーンに制限があります。  
ご確認の上ご利用下さい。

★ペビースイミング・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ぼぬよう配慮下さい**

★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。

 GULF  
Sports Club

ガルフスポーツクラブ

【前田】

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