

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2024年4月～

ゴルフスポーツクラブ 豊見城

月曜日 Mon										火曜日 Tue										水曜日 Wed										木曜日 Thu									
スタジオ		ゴルフプール		スイミングスクールプール						スタジオ		ゴルフプール		スイミングスクールプール						スタジオ		ゴルフプール		スイミングスクールプール															
				1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4	5	6	7							
9:20~10:05 リセットヨガ (大田 礼子)	9:30~10:00 (30分) 水中運動 (宮城 美奈子) 祝祭日は お休み	9:00~9:30 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい						9:30~12:00	9:30~12:15 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、 ご利用下さい						9:30~11:00	9:00~9:30 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい						9:30~11:00	9:30~12:15 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、 ご利用下さい						9:30~11:00										
10:15~11:00 琉球美倶好 (大田 礼子)		12:15~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい						12:15~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい						12:15~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい						12:15~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい																			
11:15~12:00 ZUMBA (ズンバ) (RUMIKO)		13:30~14:30						13:30~15:00 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上 ご利用下さい	13:30~14:30						13:30~15:00 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上 ご利用下さい	13:30~14:30						13:30~15:00 フリーレーン 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上 ご利用下さい	13:30~14:30																
12:15~13:00 太極舞 (RUMIKO)		15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはありません						15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはありません						15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはありません						15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはありません																			
13:15~14:15 ハワイアンフラ (外間 美穂)		20:00~21:00						初・中級	上級	20:30~21:00 フリーレーン 5, 6, 7レーン						20:00~21:00						初・中級	上級	20:30~21:00 フリーレーン 5, 6, 7レーン															
14:30~15:15 お気軽エアロ (大田 礼子)		21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい																			
15:30~16:15 ボディメイク (大田 礼子)		20:00~20:45 (45分) 水中運動 (新垣 恵美) 祝祭日は お休み						20:00~20:45 (45分) 水中運動 (新垣 恵美) 祝祭日は お休み						20:00~20:45 (45分) 水中運動 (新垣 恵美) 祝祭日は お休み						20:00~20:45 (45分) 水中運動 (新垣 恵美) 祝祭日は お休み																			
18:15~19:00 ボディシェイプ (山中 崇史)		19:00~19:30 (30分) 水中運動 (金城 美野)						19:00~19:30 (30分) 水中運動 (金城 美野)						19:00~19:30 (30分) 水中運動 (金城 美野)						19:00~19:30 (30分) 水中運動 (金城 美野)																			
19:15~20:00 お気軽エアロ (山中 崇史)		20:15~21:00 アクティブヨガ (金城 美野)						20:15~21:00 アクティブヨガ (金城 美野)						20:15~21:00 アクティブヨガ (金城 美野)						20:15~21:00 アクティブヨガ (金城 美野)																			
20:15~21:00 アクティブヨガ (金城 美野)		21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい																			
9:20~10:05 リフレッシュストレッチ (山里 美由希) ※レッスン内容変更	9:30~12:00						9:30~11:00						9:40~10:25 フリーレーン 1, 2, 3, 4, 5レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい						9:40~10:10 水中ウォーキング (新垣 はるか)						10:30~11:30														
10:20~11:05 ジャズストレッチ &ダンス (木下 まい子)	11:15~12:00						11:15~12:00						10:30~11:30						中・上級	上級	レベルアップ 4種目						初・中級												
11:15~12:00 お気軽ステップ (小原 悦子)	12:15~13:00						12:15~13:00						11:40~12:30 全レーンフリーレーン						11:40~12:30 全レーンフリーレーン						11:40~12:30 全レーンフリーレーン														
12:15~13:00 ゆったりヨガ (小原 悦子)	13:15~14:05						13:15~14:05						12:30~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい						12:30~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい						12:30~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい														
13:15~14:15 ボディメンテナンス (橋本 紅音)	13:30~14:30						13:30~14:30						13:30~14:30						13:30~14:30						13:30~14:30														
14:15~15:15 サルセーション (嘉手納 美月)	15:30~16:15 筋コンディ ショニング (嘉手納 美月)						15:30~16:15 筋コンディ ショニング (嘉手納 美月)						13:30~14:30						13:30~ フリーレ ン 3レー ンのみ	初・中級	上級	(当間 ゆかり) (渡辺 覚)						14:00~14:30 (30分) 水中運動 (嘉手納 美月)											
15:30~16:15 初級ステップ (嘉手納 美月)	17:30~18:30 キッズダンス (吉田 邦彦 BEATJAM)						17:30~18:30 キッズダンス (吉田 邦彦 BEATJAM)						15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはありません						15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはありません						15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーンはありません														
17:15~18:15 ハワイアンフラ (木本 弘美)	18:30~19:15 マットピラティス (山中 崇史)						18:30~19:15 マットピラティス (山中 崇史)						17:15~18:15 キッズダンス (木下 まい子 BEATJAM)						17:15~18:15 キッズダンス (木下 まい子 BEATJAM)						17:15~18:15 キッズダンス (木下 まい子 BEATJAM)														
18:30~19:15 マットピラティス (山中 崇史)	19:30~20:00 (30分) 水中運動 (山中 崇史)						19:30~20:00 (30分) 水中運動 (山中 崇史)						18:30~19:15 マットピラティス (山中 崇史)						18:30~19:15 マットピラティス (山中 崇史)						18:30~19:15 マットピラティス (山中 崇史)														
19:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納 美月)	20:30~21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)						20:30~21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)						19:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納 美月)						19:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納 美月)						19:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納 美月)														
20:30~21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)	21:25~21:40 クイックストレッチ (Gスタッフ)						21:25~21:40 クイックストレッチ (Gスタッフ)						20:30~21:15 マスターズ (平良 俊晴)						20:30~21:15 マスターズ (平良 俊晴)						20:30~21:15 マスターズ (平良 俊晴)														
21:25~21:40 クイックストレッチ (Gスタッフ)	21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい						21:00~ 全レーンフリーレーン ※プールサイド看板を確認の上、ご利用下さい														
	スイミングスクールプール利用 21:30まで						スイミングスクールプール利用 21:30まで						スイミングスクールプール利用 21:30まで						スイミングスクールプール利用 21:30まで						スイミングスクールプール利用 21:30まで														

定休日

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2024年4月～

ゴルフスポーツクラブ 豊見城

金曜日 Fri							土曜日 Sat							日曜日 Sun	
スタジオ	スイミングスクールプール						スタジオ	スイミングスクールプール						スタジオ	
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
9:30~10:15 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)	9:00~9:40 全レーンフリーレーン						9:30~10:15 リフレッシュ エクササイズ (大田 礼子)	9:00~9:45 ベビー スイミング (スイミングスタッフ)						9:00~10:00 フリーレーン 3, 4, 5, 6, 7レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい	
10:30~11:15 イキイキ健康 エクササイズ (国頭 智子)	10:30~11:30 レーン・担当者変更 中・上級 (新城 裕和)	10:30~11:30 レーン変更 上級 (津森 喜勝)	10:30~11:30 レーン・担当者変更 マスターズ (津森 喜勝)	10:30~11:30 レーン変更 初・中級 (渡辺 覚)	10:00~11:00 幼児・学童コース スイミングスクール利用 ※フリーレーンはございません		10:30~11:15 ダンスエアロ (大田 礼子)	11:15~12:15 初級 マスターズ 上級 中・上級 (渡辺 覚) (平良 俊晴) (新城 裕和) (當間 ゆかり)						11:00~11:45 初級ステップ (嘉手納 美月)	
11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)	11:40~12:30 全レーンフリーレーン						11:30~12:15 ディスコワールド (比嘉 美奈子)	12:20~13:00 この時間帯は、ご利用になれません 13:00以降 スイミングスクールプールはご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい						12:00~12:45 ボディメンテナンス (橋本 紅音)	
12:30~13:15 ボールエクササイズ (比嘉 純麗)	12:30~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ゴルフプールをご利用下さい						12:30~13:15 お気軽エアロ (山里 美由希)	13:00~18:00 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 13:00~21:00 フリーレーンはございません						13:00~14:00 フリーダンス (新垣 亮)	
13:30~14:15 お気軽エアロ (並里 美由紀)	13:30~14:30 契約団体保育園 スイミングスクール利用	13:30~14:30 フリーレーン 3レーン のみ	13:30~14:30 初・中級 (當間 ゆかり)	13:30~14:30 上級 (渡辺 覚)	13:00~18:00 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 13:00~21:00 フリーレーンはございません		13:30~14:15 コンディショニング (山里 美由希)	14:15~15:15 サルセーション (嘉手納 美月)							
14:30~15:15 お気軽ステップ (並里 美由紀)	15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーン 16:00~20:30 フリーレーン はございません						14:30~15:15 ストレッチヨガ (山里 美由希)	15:30~16:15 ビギナーエアロ (金城 美野)							
18:15~19:00 ピラティス (真志取 美加)	15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーン はございません						16:00~17:00 キッズダンス (木下 まい子 BEATJAM)	17:15~18:15 ZUMBA(ズンバ) (大城 日和)							
19:15~20:00 お気軽エアロ (真志取 美加)	15:00~20:15 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 15:00~16:00 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい 16:00~20:30 フリーレーン はございません						17:15~18:15 ZUMBA(ズンバ) (大城 日和)	18:30~19:30 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)							
20:15~21:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)	20:30~21:30 トライアスロンコース (金城 敬大)	20:30~21:30 フリーレーン 4, 5レーン ※プールサイド看板を 確認の上、ご利用下さい	20:30~21:30 上級 (平良 俊晴)	20:00~21:00		営業時間 月・火・木・金・土曜日 9:00~23:00(土曜日21:00まで) 日曜日・祝日 10:00~21:00 水曜日 定休日		トレーニングジム・ゴルフプール ご利用時間 月・火・木・金曜日 9:00~22:30 土曜日 9:00~20:30 日曜・祝祭日 10:00~20:30							
21:25~21:45 腹筋コンクリート (比嘉 純麗)	20:30~21:30 フリーレーン 4, 5レーン ※プールサイド看板を 確認の上、ご利用下さい						21:30まで スイミングスクールプール利用								

* 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。
- ★レッスンによって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掛けください。
- ★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。
- ★プールフリーレーンでの談話は、他会員様に迷惑が及ばぬようにご配慮下さい。
- ★祝日の9:00台、20:00以降のレッスン及び、スイミングスクール休館日のスイミングスクールレッスンはお休みとさせていただきます。
- ★スイミングスクール休館日は、スイミングスクールプールはご利用になれません。
- ★マークのついているレッスンは、初心者でも安心して参加できるプログラムとなっています。初めての方はマークの物からご参加下さい。
- ★レッスンレベル

	初めての方でも安心してご参加できます
	初級~中級者向けのプログラムです
	中級~上級者向けのプログラムです
	水中運動、アクアビクス系のプログラムです
	幼児・学童・選手 スイミングスクール利用
初級	クロール・背泳ぎ25mの完泳を目指すクラス
中級	平泳ぎ25mの完泳を目指すクラス
上級	バタフライ25mの完泳を目指すクラス
マスターズ トライアスロン	4泳法のさらなるレベルアップを目指すクラス



ゴルフスポーツクラブ
【豊見城】

TEL (098)856-0022 FAX (098)856-0023