





# スタジオ&プールプログラムスケジュール 2025年3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		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)	9:00~9:30 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)	9:10~9:55 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 担当者変更						10:30~11:15 ダンスエアロ (大田 礼子)	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							
11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)	11:40~12:15 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)	11:30~12:30 時間変更						11:00~11:45 初級ステップ (嘉手納 美月)	
12:30~13:15 ボールエクササイズ (比嘉 純麗)	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						12:30~13:15 お気軽エアロ (山里 美由希)	12:30~13:00 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)	
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 初・中級 (當間 ゆかり)				13:30~14:30 上級 (渡辺 覚)	13:30~14:15 コンディショニング (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						13:00~14:00 フリーダンス (新垣 亮)	
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						14:30~15:15 ストレッチヨガ (山里 美由希)	13:00~21:00 フリーレーンはございません						14:15~15:15 サルセッション (嘉手納 美月)	
18:15~19:00 ピラティス (真志取 美加)	15:00~16:00 フリーレーン 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい						16:00~17:00 キッズダンス (木下 まい子 BEATJAM)							15:30~16:15 ピギナーエアロ (金城 美野)	
19:15~20:00 お気軽エアロ (真志取 美加)	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)								
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)						18:30~19:30 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)								
21:25~21:45 腹筋コンクリート (比嘉 純麗)	20:00~21:00 上級 (平良 俊晴)						営業時間							トレーニングジム・ゴルフプール ご利用時間	
	スイミングスクールプール利用 21:30まで						月・火・木・金・土曜日 9:00~23:00(土曜日21:00まで)							月・火・木・金曜日 9:00~22:30	
							日曜日・祝日 10:00~21:00							土曜日 9:00~20:30	
							水曜日 定休日							日曜・祝祭日 10:00~20:30	

## \* 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。ご確認ください。
- ★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

初級	初めての方でも安心してご参加できます
中級	初級~中級者向けのプログラムです
上級	中級~上級者向けのプログラムです
マスターズ	水中運動、アクアビクス系のプログラムです
トライアスロン	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	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