

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2025年5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	スタジオ	ゴルフプール	スタジオ	ゴルフプール	スタジオ	ゴルフプール
9:20~10:05 リセットヨガ (大田 礼子)		9:20~10:05 リフレッシュストレッチ (山里 美由希)				9:30~10:30 陰ヨガ (国頭 智子)	
10:15~11:00 琉球美俱好 (大田 礼子)	10:10~10:40 (30分) 水中運動 (宮城 美奈子)	10:20~11:05 ジャズストレッチ & ダンス (木下 まい子)				10:40~11:25 お気軽エアロ (小原 悦子)	10:30~11:00 (30分) 水中運動 (山中 崇史)
11:15~12:00 ZUMBA(ズンバ) (RUMIKO)		11:15~12:00 お気軽ステップ (小原 悦子)				11:35~12:20 マットピラティス (山中 崇史)	
12:15~13:00 太極舞 (RUMIKO)		12:15~13:00 ピラティス (小原 悦子)				12:30~13:15 ラテンディスコ (宮城 美奈子)	
13:15~14:15 ハワイアンフラ (外間 美穂)		13:15~14:05 リラックスヨガ (SUGURU)				13:30~14:30 アンチエイジングヨガ (高良 ジュン子)	
14:30~15:15 お気軽エアロ (大田 礼子)		14:20~15:20 サルセッション (嘉手納 美月)				14:45~15:45 ハワイアンフラ (木本 弘美)	
15:30~16:15 ボディメイク (大田 礼子)		15:30~16:15 ピラティス (嘉手納 美月)				16:00~16:45 フリーダンス (友寄 一喜)	
						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)	
18:15~19:00 ボディシェイプ (山中 崇史)		18:15~19:05 骨盤調整 (安岡 美保)				19:30~20:00 シェイプアップボディ (嘉手納 美月)	19:30~20:00 (30分) 水中運動 (山中 崇史)
19:15~20:00 お気軽エアロ (山中 崇史)	19:00~19:30 (30分) 水中運動 (金城 美野)	19:15~20:00 バレトン (安岡 美保)				20:00~21:00 マスターズ (平良 俊晴)	
20:15~21:00 アクティブヨガ (金城 美野)	19:00~19:45 (45分) 祝祭日	20:00~20:45 (45分) 水中運動 (新垣 恵美) 祝祭日はお休み				20:30~21:30 トライアスロンコース (金城 敬大)	
		20:15~21:15 ジャズストレッチ (吉田 邦彦) BEATJAM				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	
						20:25~21:10 パワフルシェイプエアロ (新垣 恵美)	
						21:20~21:35 クイックストレッチ (Gスタッフ)	

定休日

月曜日 Mon

スイミングスクールプール

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 契約団体保育園 スイミングスクール利用

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 契約団体保育園 スイミングスクール利用

12:15~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ガルフプールをご利用下さい

13:30~14:30 契約団体保育園 スイミングスクール利用

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

パーソナル (有料) (渡辺 覚)

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

20:00~21:00 担当者変更

初・中級 (当間 ゆかり)

上級 (渡辺 覚)

20:30~21:00 フリーレーン 5, 6, 7レーン

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

火曜日 Tue

スイミングスクールプール

9:00~9:30 全レーンフリーレーン

9:30~10:00 フリーレーン1, 2, 3レーン ※プールサイド看板をご確認の上、ご利用下さい

9:30~10:00 水中ウォーキング (新垣 はるか)

10:30~11:30 担当者変更

中・上級 (新垣 はるか)

上級 (川満 盛作)

レベルアップ4種目 初・中級 (渡辺 覚)

(新里 仁菜)

11:40~12:15 全レーンフリーレーン

12:15~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ガルフプールをご利用下さい

13:30~14:30 契約団体保育園 スイミングスクール利用

13:30~15:00 フリーレーン 3レーンのみ

初・中級 (当間 ゆかり)

上級 (渡辺 覚)

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

20:00~21:00

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

マスターズ (平良 俊晴)

スイミングスクールプール利用 21:30まで

水曜日 Wed

スイミングスクールプール

9:30~10:30 陰ヨガ (国頭 智子)

10:40~11:25 お気軽エアロ (小原 悦子)

11:35~12:20 マットピラティス (山中 崇史)

12:30~13:15 ラテンディスコ (宮城 美奈子)

13:30~14:30 アンチエイジングヨガ (高良 ジュン子)

14:45~15:45 ハワイアンフラ (木本 弘美)

16:00~16:45 フリーダンス (友寄 一喜)

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 シェイプアップボディ (嘉手納 美月)

20:25~21:10 パワフルシェイプエアロ (新垣 恵美)

21:20~21:35 クイックストレッチ (Gスタッフ)

木曜日 Thu

スイミングスクールプール

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 契約団体保育園 スイミングスクール利用

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

11:15~12:15 パーソナル(有料) (渡辺 覚)

12:15~13:25 この時間帯は、ご利用になれません ガルフプールをご利用下さい

13:30~14:30 契約団体保育園 スイミングスクール利用

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

パーソナル (有料) (渡辺 覚)

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

20:00~21:00 担当者変更

初・中級 (当間 ゆかり)

上級 (渡辺 覚)

20:30~21:00 フリーレーン 5, 6, 7レーン

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

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2025年5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)	9:00~9:30 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)							
10:30~11:15 イキイキ健康 エクササイズ (国頭 智子)	9:30~10:00 フリーレーン1, 2, 3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 ダンスエアロ (大田 礼子)	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							
11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)	10:30~11:30 担当者変更							11:30~12:15 ディスコワールド (比嘉 美奈子)	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							
12:30~13:15 ボールエクササイズ (比嘉 純麗)	11:40~12:15 全レーンフリーレーン							12:30~13:15 お気軽エアロ (山里 美由希)	11:30~12:30 時間変更							11:00~11:45 初級ステップ (嘉手納 美月)
13:30~14:15 お気軽エアロ (並里 美由紀)	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							13:30~14:15 コンディショニング (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)
14:30~15:15 お気軽ステップ (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							14:30~15:15 ストレッチヨガ (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)
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							16:00~17:00 キッズダンス (木下 まい子 BEATJAM)	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)
19:15~20:00 お気軽エアロ (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							17:15~18:15 ZUMBA(ズンバ) (大城 日和)								15:30~16:15 ピギナーエアロ (金城 美野)
20:15~21:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)	16:00~20:30 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							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								
	20:30~21:30 トライアスロンコース (金城 敬大)							月・火・木・金・土曜日 9:00~23:00(土曜日21:00まで)								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							日曜日・祝日 10:00~21:00								月・火・木・金曜日 9:00~22:30
								水曜日 定休日								土曜日 9:00~20:30
																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、アクアピ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



Sports Club

ゴルフスポーツクラブ  
【豊見城】

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