

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2025年 7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)	10:15～10:45 (30分) 水中運動 (宮城 美奈子)	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						9:20～10:05 リフレッシュストレッチ (山里 美由希)	9:00～9:30 全レーンフリーレーン						9:30～10:30 陰ヨガ (国頭 智子)		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														
10:15～11:00 琉球美俱好 (大田 礼子)		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	10:20～11:05 ジャズストレッチ &ダンス (木下 まい子)	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	9:30～10:00 水中ウォーキング (新垣 はるか)			10:30～11:25 お気軽エアロ (小原 悦子)			10:30～11:00 (30分) 水中運動 (山中 崇史)		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	契約団体保育園 スイミングスクール利用									
11:15～12:00 ZUMBA(ズンバ) (RUMIKO)		契約団体保育園 スイミングスクール利用				契約団体保育園 スイミングスクール利用			10:30～11:30 担当者変更			レベルアップ4種目 初・中 級			11:15～12:15 パーソナル(有料) (渡辺 覚)																
12:15～13:00 太極舞 (RUMIKO)		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 お気軽ステップ (小原 悦子) ※レッスン内容変更	11:40～12:15 フリーレーン 1～5レーン						11:40～12:10 初級ワンポイントレッスン (新垣 はるか)			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													
13:15～14:15 ハワイアンフラ (外間 美穂)		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	13:15～14:05 リラックスヨガ (SUGURU)	13:30～14:30	13:30～14:30			13:30～14:30			13:30～14:30		13:30～14:15 (45分) 水中運動 (宮城 美奈子)	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	パーソナル (有料) (渡辺 覚)								
14:30～15:15 お気軽エアロ (大田 礼子)	契約団体保育園 スイミングスクール利用	パーソナル (有料) (渡辺 覚)				14:20～15:20 サルセーション (嘉手納 美月)	13:30～ フリーレーン 3レーン のみ	初・中 級 (當間 ゆかり)			上 級 (渡辺 覚)			14:45～15:45 ハワイアンフラ (木本 弘美)	15:00～20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用																
15:30～16:15 ボディメイク (大田 礼子)	15:00～20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用						15:30～16:15 ピラティス (嘉手納 美月)	15:00～20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用						15:00～20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用						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								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						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						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											
18:15～19:00 ボディシェイプ (山中 崇史)	16:00～20:30 フリーレーンはございません						18:15～19:05 骨盤調整 (安岡 美保)	16:00～20:30 フリーレーンはございません						16:00～20:30 フリーレーンはございません						16:00～20:30 フリーレーンはございません											
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)	20:00～21:00 担当者変更						19:15～20:00 バレット (安岡 美保)	20:00～21:00						17:15～18:15 キッズダンス (木下 まい子 BEATJAM)						19:30～20:00 (30分) 水中運動 (山中 崇史)	20:00～21:00 担当者変更									
20:15～21:00 アクティブヨガ (金城 美野)	祝祭日 19:00～19:45 (45分)	初・中 級			上 級			20:30～21:00 フリーレーン 5, 6, 7レーン			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)			19:30～20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納 美月)			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		
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								20:15～21:15 ジャズストレッチ (吉田 邦彦 BEATJAM)						スイミングスクールプール利用 21:30まで						20:25～21:10 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)						スイミングスクールプール利用 21:30まで					
								祝祭日は お休み												21:20～21:35 クイックストレッチ (Gスタッフ)											

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2025年 7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)		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						
	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)					10:00～11:00 幼児・学童コース スイミングスクール利用 ※フリーレーンはありません								
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)	時間変更								
	中・上 級		上 級		マスターズ		初・中 級		11:30～12:30								
11:30～12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)	11:40～12:15 フリーレーン 1～5レーン							11:30～12:15 ディスコワールド (比嘉 美奈子)	中・上 級		上 級		マスターズ		初・中 級		11:00～11:45 初級ステップ (嘉手納 美月)
				11:40～12:10 初級ワンポイントレッスン (新垣 はるか)					(川満 盛作)		(渡辺 覚)		(平良 俊晴)		(新里 仁葉)		
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)	
	13:30～14:30				13:30～14:30				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 フリーレーンはありません								
13:30～14:15 お気軽エアロ (並里 美由紀)	契約団体保育園 スイミングスクール利用		13:30～ フリーレーン 3レーン のみ		初・中 級		上 級		13:30～14:15 コンディショニング (山里 美由希)								13:00～14:00 フリーダンス (新垣 亮)
					(當間 ゆかり)		(渡辺 覚)										
14:30～15:15 ゆったりヨガ (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 フリーレーンはありません							14:30～15:15 ストレッチヨガ (山里 美由希)	13:00～21:00 フリーレーンはありません							14:15～15:15 サルセーション (嘉手納 美月)	
18:15～19:00 ピラティス (真志取 美加)								16:00～17:00 キッズダンス (木下 まい子 BEATJAM)	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							15:30～16:15 ビギナーエアロ (金城 美野)	
19:15～20:00 お気軽エアロ (真志取 美加)								17:15～18:15 ZUMBA(ズンバ) (大城 日和)									
20:15～21:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)								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)								営業時間							トレーニングジム・ゴルフプール ご利用時間		
								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		上 級 (平良 俊晴)
								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

GULF

Sports Club

ゴルフスポーツクラブ

【豊見城】

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

* 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 】