

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 豊見城

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 豊見城					
金曜日 Fri							土曜日 Sat							*会員の皆様へ*					
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						
	9:00~9:30 全レーンフリーレーン							9:10~9:55 ベビー スイミング	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										
9:30~10:15 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)	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)			9:30~10:15 (スイミングスタッフ)	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						毎週水曜日は、定休日です。					
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 中・上級 上級 マスターズ 初・中級 (新垣 はるか) (武田 涼史) (渡辺 覚) (新里 仁菜)							10:30~11:15 ダンスエアロ (大田 礼子)	11:30~12:30 担当者変更 中・上級 上級 マスターズ 初・中級 (志喜屋 千草) (渡辺 覚) (平良 俊晴) (新里 仁菜)						★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)				
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 (新垣 はるか)							11:30~12:15 ディスコワールド (比嘉 美奈子)	12:30~13:15 お気軽エアロ (山里 美由希)						★レッスンの途中退室はなるべくお控えください。				
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 ガ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						★レッスンによって人数制限を設けさせていただきます。				
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~ フリーレーン 3レーン のみ							13:30~14:15 コンディショニング (山里 美由希)	14:30~15:15 ストレッチヨガ (山里 美由希)						★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。				
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)						★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。				
18:15~19:00 ベーシックヨガ (根岸 由季)	18:30~19:30 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)							18:30~19:30 ボディメンテナンス (宮城 美奈子)	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 ガルフプールをご利用下さい						★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。				
19:15~20:00 ダンスエアロ (比嘉 純麗)	20:00~21:00 上級 20:30~21:30 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							20:00~21:00 上級 (平良 俊晴)	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						★プールフリーでの談話は、他会員様に迷惑が及ぼすようにならないようご配慮下さい。				
20:15~21:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉 純麗)	スイミングスクールプール利用 21:30まで								トレーニングシム・ガルフプール 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						★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頂きます。				
															★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				
															映像レッスンです ※月替わりレッスン				
															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				
															マスターズ				
															トライアスロン				
															5泳法のさらなるレベルアップを目指すクラス				
															TEL (098)856-0022 FAX (098)856-0024				

GULF
Sports Club
ガルフスポーツクラブ
【豊見城】