

スタジオ&プールプログラムスケジュール 2026年 1月～

ゴ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～

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

[illegible]



スタジオ&プールプログラムスケジュール 2026年 1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 ※フリーレーンはございません								
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)	11:30～12:30 担当者変更							10:45～11:30 初級ステップ (嘉手納 美月)	
	中・上 級		上 級		マスターズ		初・中 級		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 仁葉)								
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							11:40～12:10 初級ワンポイントレッスン (新垣 はるか)	11:30～12:15 ディスコワールド (比嘉 美奈子)		12:30～13:00 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)	12:15～13:25 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)	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				13:30～14:30			13:30～14:15 コンディショニング (山里 美由希)								NEW!! 14:15～15:15 週替わり レッスン	
	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										
14:30～15:15 ゆったりヨガ (並里 美由紀)								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 ベーシックヨガ (根岸 由季)	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 ダンスエアロ (比嘉 純麗)								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 ゴルフプールをご利用下さい								
20:15～21:15 ZUMBA(ズンバ) (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	
																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	
																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
	映像レッスンです ※月替わりレッスン
	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	5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)856-0024