

# スタジオ & プール プログラムスケジュール

2018年12月～

	月曜日 Mon			火曜日 Tue			水曜日 Wed		木曜日 Thu			
9:00	スタジオ	ガルフプール	スイミングスクール	スタジオ	ガルフプール	スイミングスクール	スタジオ	ガルフプール	スタジオ	ガルフプール	スイミングスクール	
9:00	9:20~10:05 ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)		9:00~11:45 フリーコース	9:30~10:30 楽しい太極拳 (新里眞理子)		9:00~10:15 フリーコース	9:45~10:15 脳活元気体操 (日吉知美)		9:30~10:30 陰ヨガ (国頭智子)		9:00~11:45 フリーコース	
10:00	10:15~11:00 琉球美倶好 (大田礼子)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:00~10:45 流水健康コース (高橋正人)	10:40~11:00 アクティブモーションパー (スタッフ)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:30~11:30 水泳教室 初級(久米のどか) 中級(當間ゆかり) 上級(津森喜勝)	10:30~11:15 ピラティス (日吉知美)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:00~10:45 流水健康コース (高橋正人)	フリーコース	
11:00	11:15~12:00 ZUMBA(ズンバ) (上間留美子)			11:15~12:00 お気軽ステップ (小原悦子)		11:45~12:15 流水30 (平良俊晴)	11:30~12:15 ZUMBA (RIRIKO)		10:40~11:25 お気軽エアロ (小原悦子)			
12:00	12:15~13:00 太極舞 (上間留美子)			12:15~13:00 ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)		11:45~15:45 腰痛・機能改善 水中運動 (久米のどか)	12:30~13:15 ファットバーニング エアロ45 (山里美由希)		11:35~12:20 マットピラティス (山中崇史)			
13:00	13:15~14:15 ハワイアンフラ (外間美穂)		13:00~15:50 フリーコース				13:30~14:15 コンディショニング (山里美由希)		12:30~13:15 ラテンディスコ (宮城美奈子)			
14:00	14:30~15:15 お気軽エアロ (大田礼子)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)		13:45~15:45 琉舞 (有料サークル)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)		14:30~15:15 お気軽エアロ (並里美由紀)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)	13:30~14:30 アンチエイジングヨガ (高良ジュン子)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)		13:00~15:50 フリーコース
15:00	15:30~16:15 ボディメイク (大田礼子)						15:30~16:30 ハワイアンフラ (外間美穂)		14:45~15:30 ビギナーステップ (嘉手納美月)			
16:00							17:30~18:30 キッズダンス 幼稚園～学童・中学生対象 (吉田邦彦 BEATJAM)					
17:00												
18:00	18:15~19:00 ボディシェイプ (山中崇史)			18:15~19:00 ソフトヨガ (大田礼子)								
19:00	19:15~20:00 お気軽エアロ (山中崇史)	19:30~20:00 水中運動 (スタッフ)		19:15~20:15 HULA (G O)	19:30~20:00 水中運動 (スタッフ)		18:45~19:45 アンチエイジングヨガ (高良ジュン子)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)	18:30~19:15 マットピラティス (山中崇史)	19:30~20:00 水中運動 (スタッフ)		
20:00	20:15~21:00 ボディメイクヨガ (玉城由希乃)		20:00~21:00 水泳教室 初級(久米のどか) 上級(平良俊晴)	20:30~21:45 ジャズストレッチ (吉田邦彦 BEATJAM)		20:00~21:00 水泳教室 上級(高橋正人)	20:15~21:00 アクアピクス (新垣恵美)		20:00~21:00 ボディ (嘉手納美月)	20:00~21:00 水泳教室 初級(久米のどか) 上級(平良俊晴)	20:30~21:45 フリーコース	
21:00	21:15~21:35 アクティブモーションパー (スタッフ)		21:15~21:45 はじめての平泳ぎ (平良俊晴)			21:15~21:45 はじめてのクロール (高橋正人)			20:30~21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣恵美)	21:15~21:45 はじめての平泳ぎ (平良俊晴)		
22:00						20:30~21:45 フリーコース			21:25~21:40 クイックストレッチ (スタッフ)			

◆ 流水30 ◆  
全会員利用可  
フロントにて要予約(前日まで)※8名限定  
火・金・土曜日 AM11:45~12:15

◆ パーソナルスイム ◆  
有料レッスン 月8回:5400円(税込)  
月4回:3240円(税込)  
月・木曜日 ①9:15~10:00(上級)  
②10:00~10:45(初心者・初級)  
フロントにて要予約(前日まで)



※ジョーパフィットネスは祝日の場合、  
時間を変更して行います。  
10:30~10:50  
※豊見城市流水実施期間  
(6~8月)は10:00~12:30  
(9月~2月)は9:00~12:00まで  
スイミングスクールプールの  
利用可能です。(フリーコース)  
上記以外の月はガルフプールを  
ご利用ください。

# ゴルフスポーツクラブ

# 【豊見城】




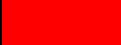


	金曜日 Fri			土曜日 Sat			日曜日 Sun
9:00	スタジオ	ゴルフプール	スイミングスクール	スタジオ	ゴルフプール	スイミングスクール	スタジオ
			9:00~10:15				
10:00	9:30~10:15 チェアでエクササイズ (高宮城恵子)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	フリーコース	9:30~10:15 リフレッシュエクササイズ (大田礼子)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	9:30~10:15 流水健康コース (高橋正人)	
11:00	10:30~11:15 イキイキ健康 エクササイズ (国頭智子)		10:30~11:30 水泳教室 初級(久米のどか) 中級(當間ゆかり) 上級(津森喜勝) マスターズ(平良俊晴)	10:30~11:15 ダイエットエアロ (大田礼子)		10:30~11:30 水泳教室 初中級(久米のどか) 上級(平良俊晴) マスターズ(高橋正人)	11:00~11:45 ピギナスステップ (嘉手納美月)
12:00	11:30~12:15 サルセッション (真栄城亜矢子)		11:40~12:30 腰痛・機能改善 水中運動 (久米のどか)	11:45~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉美奈子)		11:45~12:15 アクアシェイプ (比嘉純麗)	12:00~12:45 ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)
13:00	12:30~13:15 ポールエクササイズ (比嘉純麗)		13:30~14:30 水泳教室 初・中級(津森喜勝) 上級(久米のどか)	12:30~13:15 お気軽エアロ (山里美由希)	(高橋)⇒	11:45~12:15 流水30	13:00~14:00 フリーダンス (新垣亮)
14:00	13:30~14:15 アクティブヨガ (並里美由紀)		フリーコース	13:30~14:15 コンディショニング (山里美由希)		9:00~10:15 11:45~12:45 フリーコース	
15:00	14:30~15:15 お気軽ステップ (並里美由紀)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)		14:45~15:30 YOGA (高宮城恵子)		14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)	
16:00				16:00~17:00 キッズダンス 幼稚園~学童 (木下まい子 BEATJAM)			
17:00							
18:00	18:15~19:00 ピラティス (真志取美加)						
19:00	19:15~20:00 バレトン (真志取美加)	19:30~20:00 水中運動 (スタッフ)				19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ) ※ゴルフプール
20:00			20:00~21:00 水泳教室 上級(高橋正人)				
21:00	20:15~21:00 ZUMBA (比嘉純麗)		フリーコース				
22:00	21:15~21:45 腹筋コンクリート (吉田守)		21:15~21:45 はじめての背泳ぎ (高橋正人)				

## \* 会員の皆様へ \*

- ◆安全面の確保の為、レッスン開始15分後のご参加はご遠慮下さい
- ◆  が付いているレッスンは初心者でも安心してご参加出来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ください
- ◆都合によりレッスン内容、インストラクターに変更がある場合があります。スポーツクラブ出入口、又はスタジオ前の掲示板にてご案内させていただきます。

- ◆営業時間 ※ 月・火・木・金 9:00~23:00
- ※ 水・土 9:00~21:00
- ※ 日・祝祭日 10:00~21:00
- ※ 20時以降のスタジオ・スイミングプログラムはお休みとなります

### ◆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
	初級の方向けのプログラムです
	初~中級者向けのプログラムです
	中~上級者向けのプログラムです
	スイミングスクールでのプログラムです
	ゴルフプールでのプログラムです

### ◆定休日

- ・ゴルフスポーツクラブ豊見城・前田
- ・ゴルフスポーツクラブ牧港
- ・沖縄スイミングスクール豊見城校

- 第2水曜日
- 第3水曜日
- 毎週水曜日
- 日曜日

  
**ゴルフスポーツクラブ【豊見城】**  
 TEL (098)856-0022  
 FAX (098)856-0023