

スタジオ & プール プログラムスケジュール

2019年12月～

	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	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
9:00												
9:20~10:05	ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)											
10:00												
10:15~11:00	琉球美倶好 (大田礼子)	水中運動 (スタッフ)										
11:00												
11:15~12:00	ZUMBA(ズンバ) (上間留美子)											
12:00												
12:15~13:00	太極舞 (上間留美子)											
13:00												
13:15~14:15	ハワイアンフラ (外間美穂)											
14:00												
14:30~15:15	お気軽エアロ (大田礼子)	水中運動 (スタッフ)										
15:00												
15:30~16:15	ボディメイク (大田礼子)											
16:00												
16:30~17:15	ストレッチヨガ (山里美由希)											
17:00												
18:00												
18:15~19:00	ボディシェイプ (山中崇史)											
19:00												
19:15~20:00	お気軽エアロ (山中崇史)	水中運動 (スタッフ)										
20:00												
20:15~21:00	ボディメイキングヨガ (玉城由希乃)											
21:00												
21:15~21:35	アクティブモーションバー (スタッフ)											
22:00												

◆ 流水30 ◆
全会員利用可 ※8名限定
火・金曜日 AM11:45~12:15

◆ パーソナルスイム ◆ 少人数制
有料レッスン 月8回:5500円(税込)
月4回:3300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)

定
休
日

スタジオ	ゴルフプール	スイミングスクール
		9:00~11:45
9:30~10:30 陰ヨガ (国頭智子)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	11:15~12:00 流水健康コース (久米のどか)
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)		
14:45~15:30 ピギナーズステップ (嘉手納美月)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)	
15:45~16:45 ハワイアンフラ (木本弘美)		
18:30~19:15 マットピラティス (山中崇史)		
19:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納美月)	19:30~20:00 水中運動 (スタッフ)	
20:30~21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣恵美)		20:00~21:00 水泳教室 初級(新垣はるか) マスターズ(高橋正人)
21:25~21:40 クイックストレッチ (スタッフ)		

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	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	ゴルフプール
9:00			9:00~10:15			9:00~9:45		
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)	フリーコース		
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(新垣はるか) 中級(高間ゆかり) 上級(久米のどか) マスターズ(高橋正人)	10:30~11:15 ダイエットエアロ (大田礼子)			11:00~11:45 ピギナーズステップ (嘉手納美月)	
12:00	11:30~12:30 サルセーション (比嘉純麗)		11:40~12:30 腰痛・機能改善 水中運動 (久米のどか)	11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) (比嘉美奈子)		11:15~12:15 水泳教室 初・中級(新垣はるか) 上級(高橋正人) マスターズ(平良俊晴)	12:00~12:45 ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)	
13:00	12:35~13:20 ボールエクササイズ (比嘉純麗)		13:30~14:30 水泳教室 初・中級(新垣はるか) 上級(津森喜勝)	12:30~13:15 お気軽エアロ (山里美由希)		12:20~12:50 アクアシェイブ (浦崎ちなつ)	13:00~14:00 フリーダンス (新垣亮)	
14:00	13:30~14:15 お気軽エアロ (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)		12:20~12:50 フリーコース	14:15~15:15 ジャズダンス (新垣司)	
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)		15:30~16:30 ラテンエアロ (浦崎ちなつ)	
16:00	15:30~16:15 ファットバーニング エアロ45 (山里美由希)			16:00~17:00 キッズダンス 幼稚園~学童 (木下まい子 BEATJAM)				
17:00	16:30~17:15 アンチエイジングヨガ (高良ジュン子)			17:15~18:15 サルセーション (HIROMI)				
18:00				18:30~19:30 (ボディメンテナンス) (宮城美奈子)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)			
19:00	18:15~19:00 ピラティス (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)	
20:00	19:15~20:00 バレトン (真志取美加)		20:00~21:00 水泳教室 上級(平良俊晴)					
21:00	20:15~21:15 ZUMBA (比嘉純麗)		フリーコース					
22:00	21:25~21:45 腹筋コンクリート (吉田 守)							

* 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
※ 土 9:00~21:00
※ 日・祝日 10:00~21:00
ジム・ゴルフプールの施設利用は閉館時間30分前まで
祝日営業日は、9時台・20時以降のスタジオとスイミングプログラムは休講
ゴルフプール水中運動レッスンは19:00に変更

◆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
	ゴルフプールでのプログラムです
	スイミングスクールでのプログラムです
初級	基本動作~クロール・背泳ぎ25m完泳目指すクラス
中級	平泳ぎ25m完泳目指すクラス
上級	バタフライ25m完泳目指すクラス
マスターズ	4泳法の泳力上向め目指すクラス

ゴルフスポーツクラブ【豊見城】

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

- ◆定休日 ・ゴルフスポーツクラブ豊見城・前田・牧港/毎週水曜日
・沖縄スイミングスクール豊見城校/毎週水曜・日曜日