

ヨロズスポーツセンター、アクトシティ浦添、全施設が無料でご利用できます!!

GULF

GULF WAVE ZONE

ゴルフ祭り 開催!!

9月22日(木)は
ハーフスポーツクラブ・沖縄スイミングスクールへ
遊びに行こう!



当日ご入会の場合・・・

入会金+1ヶ月分月会費(総額最大23,004円)が

0円(無料)!!になる入会特典があります!!

※ 現会員様の退会による再入会 及び スイミング契約団体コースへの入会は、特典対象外となります。

※ 入会特典の内、月会費1ヶ月分免除とは、入会后3ヶ月目の会費を対象とさせていただきます。

※ 特典の適用は、入会后3ヶ月以上の継続が条件となります。

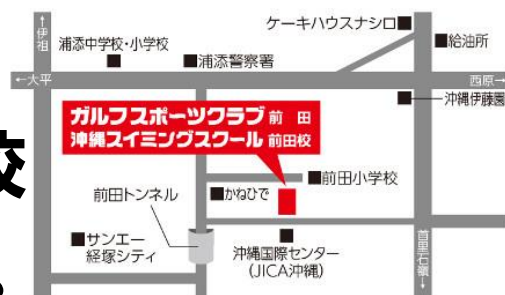
GULF
Sports Club

ゴルフスポーツクラブ 前田

SS
OKINAWA

沖縄スイミングスクール 前田校

浦添市前田1152-2



当日ご入会を希望される方は・・・

カード発行手数料1,080円+月会費2か月分

銀行口座番号及び届け出印をご持参下さい



お問い合わせは・・・942-0770

9月22日(木) ガルフ祭 無料体験会 スケジュール

営業時間・・・9:00~20:00 (最終入館受付19:30)

スタジオ		プール						
		1	2	3	4	5	6	7
9:30~10:30 ヨガ (内間 奈美枝)	朝一番は、ゆっくり体を動かしながら準備体操がてらのヨガでスタート!	水泳希望の方はこちらへどうぞ!! 初心者~競技者まで、細かく指導します				9:50~10:20 流水30 (長沼)		
10:45~11:30 お気軽ステップ (上間 一輝)	ステップ台を使って昇降運動! 他のレッスンに比べて足腰強化に最適です!	10:30~11:30 初級 (新城)	中級 (渡辺)	上級 (平良)	泳げなくても大丈夫! 顔を水に付けなくても大丈夫 超音波流水による3次元波動が、あなたの体に魔法をかける!?			
11:45~12:45 サンバ (宮城 佳代子)	サンバのリズムに合わせて楽しく、元気よくレッツダンス! みんなで楽しんじゃおう!	11:45~12:30 アクアビクス (宮城 かおり)	泳げなくても大丈夫! 水中だから体に無理なく運動! 音楽に合わせてレッツアクア!				11:45~12:15 流水30 (新城)	
13:00~13:15 サンバカーニバル (サンバのゆかいな仲間たち)	サンバを受講している会員様達によるサンバイベントです是非応援をお願いします!	13:00~14:00 無料パーソナルレッスン (知念・渡辺) ※各先着5名ずつ フロントで事前申込み下さい				12:40~13:10 流水30 (平良)		
14:15~15:15 骨盤美容体操 (大嶋 理奈)	骨盤を中心とした体操は美容の源! 綺麗な歩き方などもレッスンします! 久しぶりの復活レッスンです!	一人一人の目的に合わせて個別レッスンします				フリーレーン 自由に泳ぎたい方はこちらで!		
15:30~16:30 ZUMBA☆スペシャルレッスン (タク & ミーナ)	あの二人のコラボがガルフ祭りでついに実現! 《タク&ミーナ》二人のレッスンが一度に受けられ体観スナバパワーも倍増! この機会お見逃しなく!	15:00~17:00 幼児・学童無料開放 幼児・学童無料体験レッスン ※希望者は受付でお申し込み下さい						
16:45~17:45 カンフー (山城 忍)	前田初登場レッスンです格闘系のレッスン好みの方是非お試しあれ!	親子一緒でもOK!! 幼児・学童は無料で遊ぶ、希望に応じて、無料で水泳レッスンします						
18:00~18:30 ストレッチボール (松田 雄介)	たくさん運動した後はストレッチボールで体をほぐしてリフレッシュ!							

トレーニングジム・プール利用 19:30まで 最終退館時間 20:00

トレーニングジムにて
加圧トレーニング無料体験会開催!!
 (10:45~11:45、15:00~16:00 先着4名様ずつ!)
 パーソナルトレーニング、パートナーストレッチも無料で行ないます!

運動に必要な物 | **室内運動靴、動きやすい服装**
タオル、水着、スイムキャップ

全ての施設 及び レッスンが、無料でご利用になれます。