

スタジオ & プール プログラムスケジュール

2018年1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	スタジオ	ゴルフプール	スイミングスクール
9:00	スタジオ			スタジオ			スタジオ		スタジオ		
9:20~10:05	ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)		9:00~10:45 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	ジムにて 限定7名 9:30~9:50 ジョーパフィットネス (スタッフ)		9:30~10:30 陰ヨガ (国頭智子)		9:00~10:45 フリーコース
10:00		10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:15~11:00 流水健康コース (久米のどか)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:30~11:30 水泳教室 初級(當間ゆかり) 中級(久米のどか) 上級(津森喜勝) マスターズ(高橋)	10:30~11:30 水泳教室 初級(當間ゆかり) 中級(久米のどか) 上級(津森喜勝) マスターズ(高橋)	10:30~11:15 モーニング ストレッチ (スタッフ)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:15~11:00 流水健康コース (久米のどか)	
11:00	10:15~11:00 琉球美倶好 (宮城美奈子)			10:40~11:00 アクティブモーションバー (スタッフ)			11:30~12:15 ZUMBA (YOKO)		10:40~11:25 お気軽エアロ (小原悦子)		
12:00	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)		11:40~12:30 腰痛・機能改善 水中運動 (久米のどか)	11:45~12:15 流水30 (スタッフ)		11:35~12:20 マットピラティス (山中崇史)		
13:00	12:15~13:00 太極舞 (上間留美子)			12:15~13:00 パワーヨガ (高良ジュン子)			12:30~13:15 ファットバーニング エアロ45 (山里美由希)		12:30~13:15 ラテンディスコ (宮城美奈子)		
14:00	13:15~14:15 ハワイアンフラ (外間美穂)			13:45~15:45 琉舞 (有料サークル)		13:30~14:30 水泳教室 初・中級(山元孔暁) 上級(久米のどか)	13:30~14:15 コンディショニング (山里美由希)		13:30~14:30 アンチエイジングヨガ (高良ジュン子)		
15:00	14:30~15:15 お気軽エアロ (日吉知美)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)			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)	14:45~15:30 ピギナーステップ (嘉手納美月)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)	
16:00	15:30~16:15 ピラティス (日吉知美)						15:30~16:30 ハワイアンフラ (外間美穂)				
17:00	◆ ハイドロトン ◆ 有料レッスン 一回:1080円(税込) 曜日・時間帯はご相談下さい。			◆ 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 ①9:15~10:00 ②10:00~10:45 ③10:45~11:30 フロントにて要予約(前日まで)		
18:00							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)				
19:00	18:15~19:00 ボディシェイプ (山中崇史)			18:15~19:00 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)			18:45~19:30 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)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)	
20:00	19:15~20:00 お気軽エアロ (山中崇史)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)		19:15~20:15 H U L A (G O)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)	20:00~21:00 水泳教室 上級(山元孔暁)	※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		19:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納美月)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)	20:00~21:00 水泳教室 初級(山元孔明) 上級(高橋正人)
21:00	20:15~21:00 ダンスエアロ (玉城由希乃)		20:00~21:00 水泳教室 初級(山元孔明) 上級(高橋正人)	20:30~21:30 ジャズストレッチ (吉田邦彦 BEATJAM)			※豊見城市流水実施期間 (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) 上記以外の月はゴルフプールを ご利用ください。		20:30~21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣恵美)		21:00~21:45 はじめての平泳ぎ (高橋正人)
22:00	21:15~21:30 アクティブモーションバー (スタッフ)		21:15~21:45 はじめての平泳ぎ (高橋正人) ♪21:00~21:45 フリーコース			21:15~21:45 はじめてのクロール (山元孔暁)			21:25~21:40 クイックストレッチ (スタッフ)		♪21:00~21:45 フリーコース

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 (日吉知美)	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(當間ゆかり) 中級(津森喜勝) 上級(高橋・久米)	10:30~11:15 ダイエットエアロ (日吉知美)		10:30~11:30 水泳教室 初級(久米のどか) 中級(當間ゆかり) 上級(山元, 高橋)	
12:00	11:30~12:15 フリースタイルダンス (上里夢生)		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)		11:00~11:45 ビギナーステップ (嘉手納美月)	
13:00	12:30~13:15 ボールエクササイズ (比嘉純麗)		11:45~12:15 流水30 (高橋正人)	12:30~13:15 お気軽エアロ (山里美由希)	(高橋)⇒	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)
14:00	13:30~14:15 アクティブヨガ (並里美由紀)		12:35~13:20 水中運動 (小田正子)	13:30~14:15 コンディショニング (山里美由希)		11:45~12:15 流水30	13:00~14:00 フリーダンス (新垣亮)
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)	13:30~14:30 水泳教室 初・中級(山元孔暁) 上級(久米のどか)	14:45~15:30 YOGA (高宮城恵子)			
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)	19:00~19:30 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	20:15~21:00 ZUMBA (比嘉純麗)		20:00~21:00 水泳教室 上級(山元孔暁)				
21:00	21:15~21:45 腹筋コンクリート (吉田守)		20:00~21:30 トライアスロン (金城敬太)				
22:00			21:15~21:45 はじめてのクロール (山元孔暁)				
			♪21:00~21:45 フリーコース				







* 会員の皆様へ *

- ◆安全面の確保の為、レッスン開始10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

GULF

Sports Club

ゴルフスポーツクラブ【豊見城】

TEL (098)856-0022

FAX (098)856-0023