



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	ゴルフプール
			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(當間ゆかり) 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)		11:15~12:15 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)	11:00~11:45 ビギナーステップ (嘉手納美月)	
12:00	11:30~12:30 サルセッション (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)		12:20~12:50 アクアシェイプ (浦崎ちなつ)	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	12:30~13:15 お気軽エアロ (山里美由希)			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)		11:45~15:45 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	14:30~15:30 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)			
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 サルセッション (HIROMI)			17:30~18:30 ラテンエアロ (浦崎ちなつ)	
18:00								
19:00	18:15~19:00 ピラティス (真志取美加)			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)			19:00~19:30 水中運動 (スタッフ)
20:00	19:15~20:00 バレトン (真志取美加)	19:30~20:00 水中運動 (スタッフ)						
21:00	20:15~21:15 ZUMBA (比嘉純麗)	20:00~21:00 水泳教室 上級(平良俊晴)		◆定休日				
22:00	21:25~21:45 腹筋コンクリート (吉田 守)		フリーコース	・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				

* 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版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
ゴルフプール水中運動レッスンは19:00に変更
スイミングプログラムは休講

◆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

GULF

Sports Club

ゴルフスポーツクラブ 【豊見城】

TEL (098)856-0022

FAX (098)856-0023