

# スタジオ&プールプログラムスケジュール 2019年

## 4月～

# ゴルフスポーツクラブ 前田

月曜日								火曜日								水曜日								木曜日							
スタジオ	プール							スタジオ	プール							スタジオ	プール							スタジオ	プール						
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
9:15~10:00 朝活ピラティス (山中 崇史)	※流水健康コース中 半分をウォーキング専用フ リーレーンとしてご利用 できます。							9:30~10:15 お気軽エアロ (並里 美由紀)	担当者変更 9:50~10:20 水中ウォーキング (新城)							9:30~10:15 ヨガ (大田 礼子)	NEW 9:45~10:30 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)							9:55~10:25 流水30 (澤田)							
10:05~10:50 お気軽エアロ (山中 崇史)	10:00~11:00 初級 中級 上級 (伊志嶺) (安里) (新城)			10:30~11:30 流水健康 コース 限定14名 (澤田)				10:30~11:15 ヨガ (並里 美由紀)	10:30~11:30 ベビー スイミング (仲底)			10:30~11:30 上級 中級 初級 (上原) (安里) (新城)				10:30~11:15 琉球ピクス (大田 礼子)	10:00~11:00 初級 中級 上級 (渡辺) (伊志嶺) (知念)			10:30~11:30 流水健康 コース 限定14名 (澤田)											
11:00~12:00 アンチ エイジング ヨガ (ジュンコ)	11:15~12:00 アクアピクス スタート ターン (山里 美由希) (新城)							11:30~12:00 ポディーシェイプ (ゴルフスタッフ)	11:45~12:30 基礎からの 平泳ぎ バタフライ (上原)							11:30~12:30 からだリセット (橋本 紅音)	11:15~12:15 中級 初級 (松田) (山川 亜実)							11:50~12:20 流水30 (澤田)							
12:15~13:00 チャレンジ エアロ (赤嶺 こずえ)	13:30~14:30 流水健康 コース 限定14名 (新城)							14:10~14:55 ピラティス (山中 崇史)	担当者変更 レーン変更 13:30~14:30 初級 中級 上級 パーソナル スイム (上原) (山元) (松田) (渡辺)							13:30~14:30 中上級 (松田)	12:20~12:50 流水30 (山川 亜実)							12:15~12:45 流水30 (Gスタッフ)							
NEW 14:00~14:30 ひめトレ (上間 一輝)	14:00~15:00 パーソナルスイム (知念)							15:05~15:50 Tファンクショナル トレーニング (山中 崇史)	15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内							15:00~15:20 アクティブモーションバー (ゴルフスタッフ)	15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内							15:00~15:30 お気軽ステップ (上間 一輝)							
NEW 14:45~15:45 ポディー コンディショニング (橋本 紅音)	15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内							16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール	15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内							15:30~16:00 モノストレッチ (ゴルフスタッフ)	15:00~20:15 幼児・学童・選手コース スイミングスクール利用 フリーレーン案内							15:45~16:15 すたれっちボール (ゴルフスタッフ)							
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	15:00~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	15:00~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。							NEW 17:45~18:45 キッズダンス フリースタイルダンス スクール	15:00~16:15 3, 4, 5, レーンを ご利用下さい。							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール							
	16:15~17:30 3レーンをご利用下さい。							時間変更 18:50~19:35 ポディーバランス (HIROMI)	16:15~20:15 フリーレーンはありません。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい								16:15~17:30 3レーンをご利用下さい。							19:00~20:00 リラックスヨガ (桑山 幸子)							
	17:30~20:15 フリーレーンはありません。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							時間変更 19:45~20:45 SALSATION® (HIROMI)	20:15~21:15 上級 (知念)							19:30~20:15 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)	17:30~20:15 フリーレーンはありません。 ※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい							曜日変更 20:15~21:00 腹筋コンクリート (松田 雄介)							
20:00~21:00 フラ★コア (GO)	20:15~21:15 中級 初級 (堀川) (山元)			21:00~22:00 タヒチアン ダンス (服部 菜タ加)				20:30~21:15 AQUA ZUMBA (RIRIKO)	21:30~22:30 パーソナル スイム (渡辺)			20:30~21:45 社交ダンス (當眞 順子) (當眞 正嗣)	20:15~21:15 上級 (知念)			21:15~22:15 サンバ (宮城 佳代子)	20:15~21:15 中上級 (渡辺)														
21:15~22:00 ZUMBA ステップ (比嘉 美奈子)	21:20~22:30 遠泳 トライアスロンコース (渡辺)			21:20~21:50 流水30 (山元)												21:20~22:30 マスターズ 流水30 (渡辺)	21:20~21:50 流水30 (渡辺)														

金曜日								土曜日								日曜日							
スタジオ	プール							スタジオ	プール							スタジオ	プール						
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
NEW 9:15~10:00 ZUMBA GOLD (SUMILE) 曜日変更 10:15~11:15 ヨガ (内間 奈美枝)																							
11:30~12:30 ハワイアン ★ フラ (キティ浦添)																							
14:30~14:50 ジョーバ (ゴルフスタッフ)																							
15:00~15:30 お気軽エアロ (糸満 香里)																							
15:35~15:50 すれっちボール (ゴルフスタッフ)																							
16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール																							
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール																							
19:30~20:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)																							
曜日変更 20:30~21:00 スーパーサーキット (内間 慎也)																							
21:15~22:15 やってみよう ストリートダンス (MIYA)																							

**\* 会員の皆様へ \***

毎月、第二水曜日は定休日です。

★会員さまの安全の為、レッスン開始後15分以上経過してからの途中参加はご遠慮下さい。

★レッスンの途中退室はなるべくお控えください。

★レッスンによって人数制限を設けさせていただきます。

★都合により、レッスン内容・時間を変更する場合がございます。

★初めてレッスンに参加される方は、インストラクターに一声おかけください。

★プールでは時間によってフリーレーンに制限があります。ご確認の上ご利用下さい。

★流水レッスンの後はウォーキングのみでご利用出来ます。

★フリーレーンでの談話は、他の利用者に迷惑が及ばぬようにご配慮下さい。

★レッスンを受けられる方は、レッスン名簿へお名前のご記入を済ませてからご参加下さい。

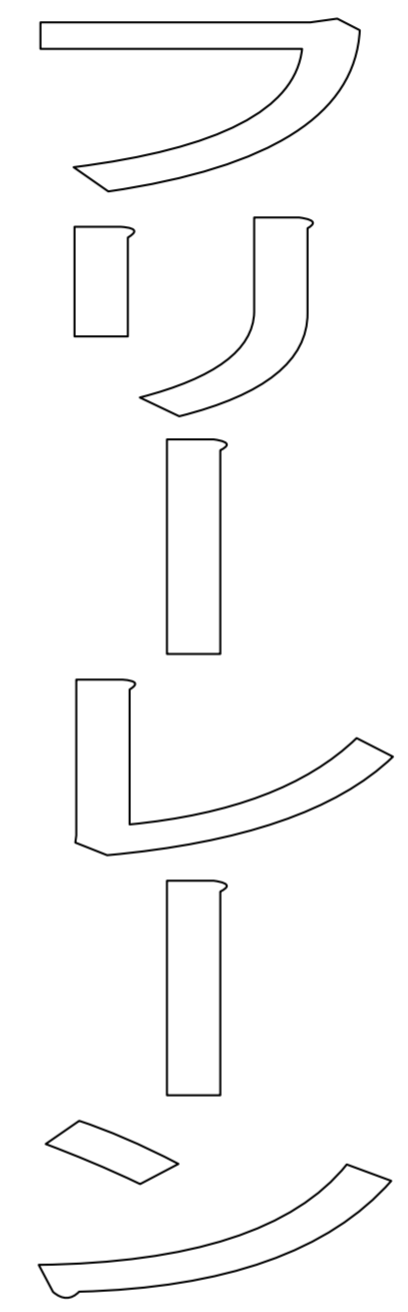
★ベビースイミング・流水健康コース中、半分をフリーレーンとして利用できます。

祝日の20:00以降のレッスン及び、スイミングスクール休館日のプールレッスンはお休みとさせていただきます。



**ゴルフスポーツクラブ 【前田】**

TEL (098)942-0770 FAX (098)874-0780



14:00~16:00  
幼児・学童会員  
無料開放  
幼児、保護者同伴  
会員外 有料  
毎週日曜日

**13:30~19:00**  
幼児・学童・選手コース  
スイミングスクール利用

**フリーレーン案内**  
13:30~16:00  
3レーンをご利用下さい。  
16:00~17:00  
2レーンをご利用下さい。  
17:00~19:00  
7レーンをご利用下さい。  
※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい

**15:00~20:15**  
幼児・学童・選手コース  
スイミングスクール利用

**フリーレーン案内**  
15:00~16:15  
3, 4, 5, レーンを  
ご利用下さい。  
16:15~20:15  
フリーレーンはございません。  
※プールサイドの看板を確認の上、ご利用下さい

**営業時間**

月曜日～金曜日 9:00～23:00  
土・日曜日・祝日 9:00～21:00

**トレーニングジム・プールのご利用時間**

月曜日～金曜日 9:00～22:30まで  
土・日曜日・祝日 9:00～20:30まで