

スタジオ & プール プログラムスケジュール

2018年4月～



	月曜日 Mon			火曜日 Tue			水曜日 Wed		木曜日 Thu		
	スタジオ	ガルフプール	スイミングスクール	スタジオ	ガルフプール	スイミングスクール	スタジオ	ガルフプール	スタジオ	ガルフプール	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)			9:30~10:30 楽しい太極拳 (新里眞理子)			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
10:00		10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:00~10:45 流水健康コース (高橋正人)	10:40~11:00 アクティブモーションバー (スタッフ)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:30~11:30 水泳教室 初級(久米のどか) 中級(當間ゆかり) 上級(津森喜勝)	10:30~11:15 脳活 エクササイズ (日吉知美)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:40~11:25 お気軽エアロ (小原悦子)	10:15~10:45 水中運動 (スタッフ)	10:00~10:45 流水健康コース (高橋正人)
11:00	10:15~11:00 琉球美俱好 (大田礼子)			11:15~12:00 お気軽ステップ (小原悦子)		11:45~12:15 マスターズ(平良俊晴)	11:30~12:15 ZUMBA (YOKO)		11:35~12:20 マットピラティス (山中崇史)		フリーコース
12:00	11:15~12:00 ZUMBA(ズンバ) (上間留美子)			12:15~13:00 ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)		11:40~12:30 腰痛・機能改善 水中運動 (久米のどか)	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)		
13:00	12:15~13:00 太極舞 (上間留美子)			13:00~15:50 フリーコース		13:30~14:30 水泳教室 初・中級(津森喜勝) 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)		13:00~15:50
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)			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 ビギナーステップ (嘉手納美月)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)	フリーコース
15:00	14:30~15:15 お気軽エアロ (大田礼子)	14:45~15:15 水中運動 (スタッフ)					15:30~16:30 ハワイアンフラ (外間美穂)				
16:00	15:30~16:15 ボディメイク (大田礼子)						17:30~18:30 キッズダンス 幼稚園～小学・中学生対象 (吉田邦彦 BEATJAM)				
17:00	◆ ハイドロートン ◆ 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(上級) ②10:00~10:45(初心者・初級) フロントにて要予約(前日まで)				
18:00											
19:00	18:15~19:00 ボディシェイプ (山中崇史)	19:30~20:00 水中運動 (スタッフ)		18:15~19:00 ソフトヨガ (大田礼子)			18:45~19:45 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)	19:30~20:00 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)	20:00~21:00 水泳教室 初級(久米のどか) 上級(平良俊晴)		19:15~20:15 HULA (G O)		20:00~21:00 水泳教室 上級(高橋正人)	※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		20:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納美月)	20:00~21:00 水泳教室 初級(久米のどか) 上級(平良俊晴)	20:30~21:45
21:00	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 (平良俊晴)		20:30~21:45 ジャズストレッチ (吉田邦彦 BEATJAM)		21:15~21:45 はじめてのクロール (高橋正人)	※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) 上記以外の月はガルフプールを ご利用ください。		21:25~21:40 クイックストレッチ (スタッフ)	21:15~21:45 はじめての平泳ぎ (平良俊晴)	フリーコース
22:00						20:30~21:45 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
9:30~10:15	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)	9:00~10:15 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)	9:30~10:15 流水健康コース (高橋正人)	
10:30~11:15	イキイキ健康 エクササイズ (国頭智子)	←体験会レッスン (4月~6月)	10:30~11:30 水泳教室 初級(久米のどか) 中級(當間ゆかり) 上級(津森喜勝) マスターズ(平良俊晴)	10:30~11:15 ダイエットエアロ (大田礼子)		10:30~11:30 水泳教室 初級(當間ゆかり) 中級(久米のどか) 上級(平良俊晴) マスターズ(高橋正人)	
11:30~12:15	11:30~12:15 サルセッション (真栄城亜矢子)		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)	11:45~12:15 アクアシェイプ (比嘉純麗)	11:45~12:15 流水30 (高橋)⇒	11:00~11:45 ビギナーステップ (嘉手納美月)
12:30~13:15	12:30~13:15 ボールエクササイズ (比嘉純麗)		13:30~14:30 水泳教室 初・中級(津森喜勝) 上級(久米のどか)	12:30~13:15 お気軽エアロ (山里美由希)		12:00~12:45 ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)	
13:30~14:15	13:30~14:15 アクティブヨガ (並里美由紀)		11:45~15:50 フリーコース	13:30~14:15 コンディショニング (山里美由希)		13:00~14:00 フリーダンス (新垣亮)	
14:30~15:15	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				16:00~17:00 キッズダンス 幼稚園~学童 (木下まい子 BEATJAM)			
18:15~19:00	18:15~19:00 ピラティス (真志取美加)						
19:15~20:00	19:15~20:00 バレト (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)	19:00~19:30 水中運動 (スタッフ) ※ゴルフプール	
20:15~21:00	20:15~21:00 ZUMBA (比嘉純麗)		20:00~21:00 水泳教室 上級(高橋正人)				
21:15~21:45	21:15~21:45 腹筋コンクリート (吉田守)		21:15~21:45 はじめての背泳ぎ (高橋正人)				







* 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