

# スタジオ&プールプログラムスケジュール 2017年

## 7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)	9:50~10:20 水中ウォーキング (高良)							9:30~10:15 ヨガ (大田 礼子)	10:00~11:00 スイミングスクール (7月のみ)							9:30~10:30 ヨガ (内間 奈美枝)	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 (仲底) (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 (松田)			10:30~11:30 上級 中級 初級 (上原) (安里) (高良)				10:30~11:15 琉球ピクス (大田 礼子)	10:45~11:30 コンディショニング ストレッチ (ムーニー真弓)							10:00~11:00 初級 中級 上級 (渡辺) (仲底) (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 チェアエクササイズ (ガルフスタッフ)	※ベビースイミング中 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。							11:30~11:50 ジョーバ (ガルフスタッフ)	11:15~12:15 初級 中級 (新城) (松田)							11:45~12:15 ポディーシェイプ (ガルフスタッフ)	11:15~12:00 曜日変更 香里とアクア レベルアップ 4種目 (糸満 香里) (知念)							※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。
12:20~13:05 チャレンジ エアロ (糸数 こずえ)	13:30~14:30 中級 (新城)							12:15~12:45 ストレッチ (ガルフスタッフ)	11:45~12:30 基礎からの 平泳ぎ バタフライ (上原)							11:40~12:10 流水30 (安里)	12:20~12:50 流水30 (新城)							12:15~12:45 流水30 (高良)								
14:30~14:50 ジョーバ (ガルフスタッフ)	14:00~15:00 パーソナル スイム (知念)							13:30~14:30 流水健康 コース 限定14名 (高良)	13:30~14:30 初級 中級 上級 パーソナル スイム (上原) (高良) (松田) (渡辺)							13:30~14:30 流水健康 コース 限定14名 (委託専用)	13:30~14:30 中上級 (松田)							13:00~14:15 社交ダンス (安谷屋 聡)	14:00~15:00 パーソナル スイム (知念)							13:30~14:30 流水健康 コース 限定14名 (高良)
15:00~15:30 スタッフレッスン (ガルフスタッフ)	15:00~20:15							15:05~15:50 バランス コーディネーション (山中 崇史)	15:00~20:15							15:00~15:30 スタッフレッスン (ガルフスタッフ)	15:00~20:15							15:00~15:30 スタッフレッスン (ガルフスタッフ)	15:00~20:15							
15:45~16:15 ストレッチ30 (ガルフスタッフ)	16:00~20:15							16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール	16:00~20:15							15:45~16:15 すれっちボール (ガルフスタッフ)	16:00~20:15							15:45~16:15 モノストレッチ (ガルフスタッフ)	16:00~20:15							
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	18:15~20:15							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	18:15~20:15							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	18:15~20:15							17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール	18:15~20:15							
19:00~19:45 DANCE OLDSCHOOL (久高 勝巳)	スイミングスクール利用							19:00~19:45 ポディーバランス (HIROMI)	スイミングスクール利用							19:30~20:15 骨盤体操 (大嶋 理奈)	スイミングスクール利用							19:15~20:00 ジャズストレッチ (RIRIKO)	スイミングスクール利用							
20:00~21:00 フラ★コア (GO)	20:15~21:15 中級 初級 (堀川) (平良)							20:00~20:45 ZUMBA (HIROMI)	20:15~21:15 上級 初級 (知念) (平良)							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)							20:15~21:00 スーパーサーキット (内間 慎也)	20:15~21:15 上級 初級 (堀川) (渡辺)							
21:15~22:00 ZUMBA ステップ (比嘉 美奈子)	21:20~22:30 遠泳コース トライアスロン (渡辺)							21:00~22:00 タヒチアン ダンス (服部 案た加)	21:30~22:30 パーソナル スイム (渡辺)								21:15~22:15 サンバ (宮城 佳代子)							21:20~22:30 マスターズ (平良)	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
9:15~10:00 太極拳 (本村 あゆみ)								9:30~9:45 ポールDEストレッチ (ゴルフスタッフ)	9:00~10:00 スイミングスクール利用						9:00~10:00 スイミングスクール利用								
10:10~10:55 フットセラピー (本村 あゆみ)								10:00~10:45 お気軽エアロ (ジュンコ)	10:30~11:30 ベビー スイミング (仲底)						10:30~11:30 マスターズ 初級 (堀川) (新城)								
11:30~12:30 ハワイアン ★フラ (キティ浦添)								11:00~11:45 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	※ベビースイミング中 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。						12:15~13:15 上級 中級 (平良) (堀川)								
14:30~15:00 スタッフレッスン (ゴルフスタッフ)								13:00~13:30 バランスボール (ゴルフスタッフ)	13:30~19:00 スイミングスクール利用						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								
15:15~15:45 すつれっちボール (ゴルフスタッフ)								13:45~14:00 ひめトレ (上間 一輝)	17:00~19:00 フリーレーン変更 幼児・学童・選手						19:15~20:15 レベルアップ 4種目 (渡辺)								
16:00~17:00 キッズダンス 幼児・初心者クラス スクール								14:15~15:30 陰ヨガ (国頭 智子)	18:30~19:15 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)														
17:15~18:15 キッズダンス レベルアップクラス スクール								15:45~16:30 ピラティス45 (国頭 智子)															
18:15~20:15 スイミングスクール利用 幼児・学童・選手								17:00~19:00 フリーレーン変更															
19:15~20:00 パワフルシェイプ エアロ (新垣 恵美)								18:30~19:15 ウェーブストレッチ (安次嶺 沙織)															
20:15~21:00 腹筋コンクリート (松田 雄介)								19:15~20:15 レベルアップ 4種目 (渡辺)															
21:15~22:15 やってみよう ストリートダンス (MIYA)								20:30~21:15 アクアピクス (新垣 恵美)															
								21:20~21:50 流水30 (新城)															

\* 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

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