

スタジオ & プール プログラムスケジュール

2017年8月～

	月曜日 Mon			火曜日 Tue			水曜日 Wed		木曜日 Thu		
9:00	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	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 ジョーバフィットネス (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	10:15~11:00 琉球美俱好 (大田礼子)	10:15~10:45 水中ウォーキング (スタッフ)	10:15~11:00 流水健康コース (久米のどか)	10:45~11:00 ビギナーlesson (スタッフ)	10:15~10:45 水中ウォーキング (スタッフ)	10:30~11:30 水泳教室 (高橋正人)	10:30~11:15 モーニング ストレッチ (スタッフ)	10:15~10:45 水中ウォーキング (スタッフ)	10:15~10:45 水中ウォーキング (スタッフ)	10:15~11:00 流水健康コース (久米のどか)	
11:00	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)		11:30~11:30 腰痛・機能改善 水中運動 (久米のどか)	11:30~12:15 ZUMBA (YOKO)		10:40~11:25 お気軽エアロ (小原悦子)		
12:00	12:15~13:00 太極舞 (上間留美子)		12:00~12:45 パーソナルスイム (津森喜勝)	12:15~13:00 パワーヨガ (高良ジュン子)	(スタッフ)⇒	11:45~12:15 流水30	12:30~13:15 ファットバーニング エアロ45 (山里美由希)		11:35~12:20 マットピラティス (山中崇史)		12:00~12:45 パーソナルスイム (津森喜勝)
13:00	13:15~14:15 ハワイアンフラ (外間美穂)		12:15~13:00 流水健康コース (久米のどか)			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)		12:30~13:15 ラテンディスコ (宮城美奈子)		
14:00	14:30~15:15 お気軽エアロ (大田礼子)	14:45~15:15 水中リフレッシュ (スタッフ)		13:45~15:45 琉舞 (有料サークル)	14:45~15:15 水中リフレッシュ (スタッフ)		14:30~15:15 お気軽エアロ (並里美由紀)	14:45~15:15 水中リフレッシュ (スタッフ)	13:30~14:30 アンチエイジングヨガ (高良ジュン子)		
15:00	15:30~16:15 ボディメイク (大田礼子)						15:30~16:30 ハワイアンフラ (外間美穂)		14:45~15:30 ビギナーステップ (嘉手納美月)	14:45~15:15 水中リフレッシュ (スタッフ)	
16:00											
17:00											
18:00	18:15~19:00 ボディシェイプ (山中崇史)			18:15~19:00 ソフトヨガ (大田礼子)			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)		18:30~19:15 マットピラティス (山中崇史)		
19:00	19:15~20:00 ウキウキ体操 お気軽エアロ (山中崇史)	19:30~20:00 ウキウキ体操 (スタッフ)		19:15~20:00 ダイエットエアロ (大田礼子)	19:30~20:00 ウキウキ体操 (スタッフ)		18:45~19:30 アンチエイジングヨガ (高良ジュン子)	19:00~19:30 ウキウキ体操 (スタッフ)	19:30~20:15 シェイプアップ ボディ (嘉手納美月)	19:30~20:00 ウキウキ体操 (スタッフ)	
20:00	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(松田龍明) 上級(高橋正人)	20:15~21:15 ジャズストレッチ (吉田邦彦 BEATJAM)		20:00~21:00 水泳教室 上級(山元孔暁)			20:30~21:15 パワフルシェイプ エアロ (新垣恵美)		20:00~21:00 水泳教室 初級(松田龍明) 上級(高橋正人)
21:00	21:15~21:30 クイックストレッチ (スタッフ)		20:00~21:00 トライアスロン (金城敬太)			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)		21:15~21:45 はじめての平泳ぎ (高橋正人)
22:00			20:30~21:45 フリーコース			20:30~21:45 フリーコース					20:30~21:45 フリーコース

◆ 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 AM12:00~12:45
 フロントにて要予約(前日まで)

◆ ハイドロトーン ◆
 有料レッスン 一回:1080円(税込)
 時間帯:要相談
 フロントにて要予約(前日まで)

◆ 流水30 ◆
 全会員利用可
 8名限定予約制、フロントにて要予約(前日まで)
 火・金・土曜日 AM11:45~12:15

※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。

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 水中ウォーキング (スタッフ)	9:30~10:15 流水健康コース (高橋正人)	9:30~10:15 リフレッシュエクササイズ (大田礼子)	10:15~10:45 水中ウォーキング (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(富間ゆかり) 中級(津森喜勝) 上級(高橋・久米)	10:30~11:15 ダイエットエアロ (大田礼子)		10:30~11:30 水泳教室 初級(久米のどか) 中級(小田正子) 上級(松田, 高橋)	10:15~11:15 HULA (G O)
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)		11:45~12:15 アクアシェイプ (比嘉純麗)	11:25~12:10 ピギナーステップ (嘉手納美月)
13:00	12:30~13:15 ボールエクササイズ (比嘉純麗)	(高橋)⇒	11:45~12:15 流水30	12:30~13:15 お気軽エアロ (山里美由希)	(高橋)⇒	11:45~12:15 流水30	12:20~13:05 ボール・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)		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)			13:15~14:15 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 水中リフレッシュ (スタッフ)		14:45~15:30 YOGA (高宮城恵子)	14:45~15:15 水中リフレッシュ (スタッフ)		
16:00	◆ スイミング ◆ ※フリーコースの時間変更 (20:30~21:45) ※レッスンの担当者変更 (火・金・土) ※成人のレッスン時間短縮			◆ ハイドロトン ◆ 有料レッスン 一回:1080円(税込) 土曜 AM11:45~12:15 フロントにて要予約(前日まで)			
17:00			16:00~17:00 キッズダンス 幼稚園~学童 (木下まい子 BEATJAM)				
18:00	18:15~19:00 ピラティス (真志取美加)	※ジョーバフィットネスは祝日の場合、 時間を変更して行います。					
19:00	19:15~20:00 バレトン (真志取美加)	19:30~20:00 ウキウキ体操 (スタッフ)	10:30~10:50		19:00~19:30 ウキウキ体操 (スタッフ)		19:00~19:30 ウキウキ体操 (スタッフ)
20:00			20:00~21:00 水泳教室 上級(山元孔暁)				※ゴルフプール
21:00	20:15~21:00 ZUMBA (比嘉純麗)		20:00~21:00 トライアスロン (金城敬太)	◆ 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
22:00	21:15~21:45 腹筋コンクリート (吉田守)		21:15~21:45 はじめてのクロール (山元孔暁)				
			♪20:30~21:45 フリーコース				




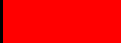


* 会員の皆様へ *

- ◆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
- ※ 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

GULF
Sports Club
ゴルフスポーツクラブ【豊見城】
TEL (098)856-0022
FAX (098)856-0023