

GULF祭り 無料体験会

今なら新規入会特典が色々ある！ 施設見学・無料体験会中！

★GULF牧場では ラジオ「ディナー・ジャパニクス」「チャットステーション」公開生放送★

期間：平成28年9月22日(木)

対象：沖縄スイミングスクール
ゴルフスポーツクラブ新規入会者

平成28年9月22日(木)限定の入会特典

スポーツクラブ

入会金 ¥8,640円 免除

月会費 1ヶ月分 ¥6,480円～¥14,364円 免除(対象3ヶ月目)

プールを利用の場合に
必要な物
タオル
水着・キャップ などなど

スイミングスクール

入会金 ¥6,480円 免除

月会費 1ヶ月分

¥5,400円(週1回) ¥7,884円(週2回) 免除(3ヶ月目対象)

スタジオを利用の場合に
必要な物
室内用シューズ
運動しやすい格好

*特典の適用は3ヶ月以上在籍が条件となります。

*団体契約による入会、既に団体契約している各保育園・学童からのご入会及び、
現会員様による再入会は対象外とさせていただきます。

マイボトルでコマメな水分補給★

水分補給も忘れずに行いましょう！

《入会手続きに必要なもの》

- ①月会費2ヶ月分 ②カード発行手数料 ¥1,080円
- ③口座番号・口座届印 ④身分証明書(大人のみ)

～詳しくはお問合せ下さい～



GULF ギャルフウェーブゾーン豊見城
沖縄県豊見城市字豊見城87番地
TEL 098-856-0022

GOLF祭り 無料体験会

9月22日(木)

スイミングプール プログラム

1レーン 2レーン 3レーン 4レーン 5レーン 6レーン 7レーン

10:00	幼児水泳 体験教室 10:00~10:30	非会員対象で、水慣れクラス12名迄となります。予約が必要です。	親子ベビー 無料体験会 10:00~10:45(限定5組)	10:00
11:00	幼児水泳 授業参観 10:45~11:15	会員対象で24級~21級クラス10名・20級~19級クラス10名となります。	生後6ヶ月~3歳未満対象です。親御さんと一緒にプールに入ります。	11:00
12:00	流水コース(定員6名) 11:30~12:00	成人一般開放 10:00~12:00	一般開放(幼児・学童) 11:00~12:00	12:00
13:00	12:00~13:00 お昼休み	《クロール》クロールが25M泳げる方が対象です！	一般開放の時に幼児の子供が遊びに来る場合、子供二人に対して、大人一人の同伴が条件となります！	13:00
14:00	成人水泳(定員8名) 13:00~13:30	《背泳ぎ》背泳ぎキックが25M泳げる方が対象です。	一般開放(幼児・学童) 13:00~16:00	14:00
15:00	成人水泳(定員8名) 13:45~14:15	成人一般開放 13:00~16:00	30分に1回は10分間の休憩があります。	15:00
16:00	流水コース(定員6名) 14:30~15:00	水球コース 無料体験会 15:30~16:30(15名)	成人一般開放 16:00~16:30	16:00
17:00	*予約・定員制の授業に関しては、9月12日から予約受付を開始します。それ以前の予約受け付けは致しません。			17:00

マイボトルでコマメな水分補給★

水分補給も忘れずに行いましょう！

《幼児水泳体験教室・親子ベビーコース》 *要予約・定員制

非会員対象となります。どちらも予約・定員制となります。

《幼児水泳授業参観》 *要予約・定員制

6才以下で会員登録をしている、24級クラス10名・18級クラス10名が対象となります。

《水球コース・成人水泳・流水コース》 *要予約・定員制

定員になり次第締め切りとさせていただきます。



GULF祭り 無料体験会

9月22日(木)

スポーツクラブ タイムスケジュール

スタジオ	
10:00	那覇マラソンに向けてのランニング講話 10:00~10:30
11:00	お気軽エアロ 10:40~11:25
12:00	マットピラティス 11:35~13:20
13:00	ラテンディスコ 12:30~13:15
14:00	アンチエイジングヨガ 13:30~14:30
15:00	ビギナーステップ 14:45~15:30
16:00	ハワイアンフラ 15:45~16:45
17:00	サンバ 17:00~18:00
19:00	コラボZUMBA 18:30~19:30
20:00	施設の利用時間は20時30分迄となります！

【お気軽エアロ】ダンス形式の有酸素運動で足の衝撃が少ないクラスで、基本の動きを中心に行う初めてや経験が浅い方にお勧めです。

【マットピラティス】筋肉や骨格の動きを意識し、身体の中心(コア)を鍛え、腰痛・肩凝りの改善、障害予防に効果的です。

【ラテンディスコ】ディスコミュージックやラテンのリズムに合わせて体をほぐしシェイプアップ！気分はいつの間にかだんさーに！？初めての方にも楽しんで頂けるプログラムです。

【アンチエイジングヨガ】ストレッチの様なヨガのポーズを中心に行います。加齢に伴う体の凝りや痛みの予防軽減が可能になります。

【ビギナーステップ】踏み台を使ったエアロビクスクラスで下半身の強化や、太もものシェイプアップに効果的です！

【ハワイアンフラ】初心者向けのHALU体験です。ハワイアンの曲を聴きながら、Hawaiiの風を身体で感じてみませんか？！

【サンバ】サンバのリズムで楽しくシェイプアップ！年齢に関係なく、ダンス未経験の方でも本場仕込みのステップを楽しめます♪

【ZUMBA】世界各国の音楽とダンスを融合させたエクササイズ。1時間に1000キロカロリーも消費するとか！？楽しく汗を流しましょう！

スポーツクラブプール プログラム

水中運動
①10:15~10:45 ②14:45~15:15 ③19:30~20:00

その他、ジャグジー・アトラクションプール・ミストサウナも使用可能！！