

# ゴルフスポーツクラブ牧港 スタジオ & プールプログラムスケジュール

月曜日 Mon				火曜日 Tue				水曜日 Wed				木曜日 Thu			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
		7:15~7:35 ジョーバ			7:15~7:45 体喜ぶりフレッシュ				7:15~7:35 バランスボール				7:15~7:35 すどれっちボール		
10:00~10:45 リラックス ストレッチ		9:30~9:50 ジョーバ		10:00~11:00 ソフト ヨガ (内間)		9:30~9:50 ジョーバ	9:30~10:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	9:45~10:45 太極拳 (山城)		9:20~9:40 ジョーバ	9:45~10:45 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	9:45~10:45 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)		9:20~9:40 ジョーバ	9:45~10:45 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月
11:00~12:00 スキップ ステップ (久高)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~12:00 中級背泳ぎ 平泳ぎ (宮城かおり)	11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI)	11:15~11:45 アクティブ モーションバー		11:00~11:45 膝痛・腰痛 改善ウォーキング (渡辺)	11:00~12:00 キック ボクシング (親川)	16名限定	11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~12:00 初級 背泳ぎ クロール (服部)	11:00~12:00 ベリーダンス 入門 (諸見)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~12:00 初級平泳・クロール 中級パタ・クロール (渡辺) (服部)
12:15~12:45 ファンクショナル	5! SENCES プロジェクション ワークアウト	13:00~13:30 流水30 (Gスタッフ)	12:15~13:15 初心者 水泳 (宮城かおり)	12:15~13:00 シェイプアップ ステップ (翁長)	12:15~12:35 バランス ボール		12:00~13:00 水慣れコース 上級者水泳 (渡辺) (服部)	12:15~12:45 ファンクショナル	5! SENCES プロジェクション ワークアウト	12:30~13:00 流水30 (Gスタッフ)	12:15~13:15 上級者水泳 (服部)	12:15~13:00 ラテン リズム (takumi)		12:15~13:00 流水運動 (渡辺)	12:15~13:25 上級者 水泳 (河野)
13:00~14:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)			13:35~14:05 アクアウォーキング (Gスタッフ)	13:15~14:15 ジャストストレッチ エクササイズ			13:15~14:15 中級 平泳ぎ・パタ (服部)	13:00~13:45 ヨガ (大田)		13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	14:00~15:00 水慣れコース (宮城かおり)	13:15~14:15 簡単 ココロyoga (takumi)		13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	13:30~14:00 アクアウォーキング (Gスタッフ)
14:15~15:30 社交 ダンス (安谷屋)	14:15~14:45 エアロ入門 (仲宗根)	15:00~15:20 ジョーバ	14:15~15:00 アクアピクス (新垣)	14:30~15:30 ベリー ダンス (諸見)		15:15~15:35 ジョーバ	14:30~15:15 アクアピクス (あじふ)	14:00~14:45 ZUMBA (比嘉)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	15:15~16:00 腰痛体操 (宮城かおり)	14:30~15:15 DISCO WORLD (比嘉)	14:30~15:00 アクティブ モーションバー (Gスタッフ)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	14:15~15:00 アクアスンバ (上間)
15:45~16:30 ピラティス (日吉)			16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	15:45~16:45 タヒチアン ダンス (服部)			16:00~17:00 初級 背泳ぎ・クロール (あじふ)			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	15:45~16:45 ハワイアン フラ (新垣)		15:15~15:35 ジョーバ	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月
	18:40~19:00 すどれっち ボール				19:00~19:20 すどれっち ボール		18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月			18:40~19:00 ジョーバ				17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	
19:30~20:15 ZUMBA (比嘉)	19:15~20:15 ストレッチ ヨガ (根岸)	20:00~20:20 ジョーバ	19:15~20:15 上級者 水泳 (河野)	19:30~20:15 ZUMBA STEP (比嘉)	19:30~20:15 ファット バーニング (久高)	19:40~20:00 ジョーバ	19:15~20:15 中・上級者 水泳 (河野)	19:15~20:30 フラ★コア (GO)		19:30~20:15 SALSATIO NB® (みうらみき)		19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:00~19:20 ストレッチ	19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:15~20:15 初級 平泳ぎ (あじふ)
20:30~21:30 ベーシック ステップ (Yucco)	20:30~21:30 カンフー (山城)		20:30~21:30 初級 パタフライ (河野)	20:30~21:30 ピラティス (比嘉)	20:30~21:30 ジャズダンス 中級 (當間)		20:30~21:15 アクアピクス (あじふ)	20:45~21:45 骨盤調整 ストレッチ (橋本)		20:30~21:30 ☆Let's★ ダンス (みうらみき)		20:45~21:45 ZUMBA (YOKO)	20:45~21:15 ビューティ シェイプ (崎村)	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:30 中級4種目 水泳 (あじふ)
		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)					21:30~22:15 パーソナル スイムレッスン 限定2名 5,400/月			21:50~22:10 すどれっち ボール (Gスタッフ)	21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	22:00~22:30 ファンクショナル	21:30~21:50 アクティブ モーションバー (Gスタッフ)	21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	21:45~22:30 パーソナル スイムレッスン 限定2名 5,400/月

# 2018年10月～

\* 会員の皆様へ \*

★毎月第3水曜日は休館日です。

金曜日 Fri				土曜日 Sat				日曜日 Sun				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
	7:15~7:45 リラックスストレッチ											
		9:30~9:50 ジョーバ	9:30~10:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	9:45~10:45 ルーシーダットン ヨガ (宮崎)	9:45~10:45 アロマ ルーシー (宮崎)	9:20~9:40 ジョーバ						
10:00~11:00 ピラティス (日吉)			10:45~11:45 初級 バタフライ&クロール (渡辺)	11:00~11:45 お気軽 ステップ (並里美由紀)	10:55~11:15 スローエアロビック 11:30~12:15 ドライランド トレーニング (原野)	10:00~11:00 中級4種目 水泳 (河野)			10:00~10:20 ジョーバ		10:30~11:30 初級 クロール (河野)	
11:15~12:15 ファット バーニング (小原)	11:15~12:15 太極舞 (みうらみき)		12:00~13:00 中級 背泳・クロ (服部)	12:00~13:00 ファット バーニング (並里美由紀)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:10~12:10 初心者 水泳 (河野)	11:00~12:00 ピラティス (日吉)			11:45~12:15 流水30 (Gスタッフ)	12:30~13:00 アクアエクササイズ Gスタッフ
12:30~13:15 ベーシック ステップ (小原)	12:30~13:00 スローエアロビック (崎村)	13:05~13:25 ジョーバ	13:15~14:15 上級者水泳 (服部)	13:15~14:15 ZUMBA (上間)		12:15~12:45 流水30 (Gスタッフ)	12:45~13:45 上級 マスターズ (河野)	12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)			13:20~13:40 ジョーバ	
13:30~14:15 SALSATIO NB (HIROMI)			14:30~15:15 アクアピクス (宮城かおり)	14:30~15:45 ハワイアン フラ (具志堅)	14:30~14:50 腹筋 コンクリート 14:55~15:15 すどれっちボール	12:45~13:45 流水30 (Gスタッフ)	14:00~15:00 初級 バタフライ (河野)	13:45~14:45 ZUMBA (YOKO)				
14:30~15:15 お気軽 エアロ (新垣)			15:30~16:30 初級 平泳ぎ (服部)	16:00~17:00 ジャズストレッチ エクササイズ (Asami)	16:00~17:00 ダイエット サポート 5,400/月	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	15:15~16:00 アクアピクス (新垣)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級	15:00~15:45 体喜び リフレッシュ (Gスタッフ)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	16:00~17:00 月替わり レッスン (河野)
15:30~16:45 社交 ダンス (当真)		15:30~15:50 ジョーバ	18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (当真)	16:00~16:30 バランスボール (Gスタッフ)			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	
19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)		18:40~19:00 ジョーバ	19:15~20:15 上級 マスターズ (河野)		18:30~18:50 すどれっちボール	18:00~18:20 ジョーバ	18:00~19:00 初級者 水泳 (松田)	16:40~17:00 すどれっちボール				
20:15~21:15 フリー ダンス BEA TJAM STAFF						20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)						
	21:30~22:00 ストレッチ (Gスタッフ)					21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)						

**5! SENCES**  
【プロジェクトワークアウト】

 左記のマークが記載されているクラスは五感を刺激する「映像空間」の中で行われる新感覚のレッスンプログラムです。

- ★会員様の安全の為、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ください
- ★レッスンの途中退室はなるべくお控え下さい
- ★レッスンによって人数制限を設けさせて頂いております
- ★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
- ★初めての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
- ★人数制限があるものもありますのでレッスン名簿へお名前の記入を済ませてからご参加ください
- ★プールでは随時フリーコースを設けております(右側通行でご利用ください)
- ★流水の後ろはウォーキングコースとしてご利用出来ます
- ★プールコースでの談話は、他の利用者に迷惑が及ばぬようにご配慮下さい

初級エアロ ステップ	ヨガ・ピラティス その他	ジョーバ
中級エアロ ステップ	各種ダンス ZUMBA	ゴルフスタッフ レッスン

トレーニングジム・プールのご利用時間

月曜～金曜日 6:30～23:00まで  
土曜日 9:00～23:00まで  
日曜・祝祭日 9:00～20:30まで

※ 祝祭日は9時前と20時以降のレッスンをお休みとさせていただきます。 ※



**ゴルフスポーツクラブ**  
【牧港】