

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 体喜びリフレッシュ				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 高橋		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)			11:00~12:00 中級背泳ぎ 平泳ぎ (宮城かおり)	11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI)			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		11:00~12:00 初級 背泳ぎ クロール (服部)			11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~12:00 初級平泳・クロール 中級バタ・クロール (渡辺) (服部)	
12:15~12:45 ファンクショナル 5! SENCES プロジェクト ワークアウト			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)			12:00~13:00 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 プロジェクト ワークアウト			12:15~13:15 上級者水泳 (服部)	12:15~13:00 ラテン リズム (takumi)			12:15~13:25 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)		13:00~13:30 流水30 (Gスタッフ)	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・バタ (服部)	13:00~13:45 ヨガ (豊里)			13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	13:15~14:15 簡単 ココロyoga (takumi)			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)		14:15~15:00 アクアピクス (新垣)	14:30~15:30 ベリー ダンス (諸見)			14:30~15:15 アクアピクス (あじふ)	14:00~14:45 ZUMBA (比嘉)			14:00~15:00 水慣れコース (宮城かおり)	14:30~15:15 ZUMBA STEP (比嘉)	14:30~15:00 アクティブ モーションパー (Gスタッフ)			14:15~15:00 アクアスンバ (上間)
	15:35~16:00 リラックス ストレッチ	15:00~15:20 ジョーバ		15:45~16:45 タヒチアン ダンス (服部)		15:15~15:35 ジョーバ	16:00~17:00 初級 背泳ぎ・クロール (河野)			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)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	15:15~15:35 ジョーバ	16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	
			16:00~17:00 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)			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)				17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)		
	18:40~19:00 すどれっち ボール			18:30~18:50 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)			18:40~19:00 ジョーバ			18:30~18:50 ジョーバ		
19:30~20:15 ZUMBA (比嘉)	19:15~20:15 ソフト ヨガ (内間)	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	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 (BEATJAM STAFF)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村)		19:15~20:15 基礎からの 平泳ぎ (河野)	
20:30~21:30 ベーシック ステップ (Yuco)	20:30~21:30 カンフー (山城)		20:30~21:30 基礎からの 背泳ぎ・クロール (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 (富間)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)		20:45~21:45 ☆Let's★ ダンス (BEATJAM STAFF)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:45~21:45 ZUMBA (YOKO)	20:45~21:15 ビューティ シェイブ (崎村)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	
			21:05~21:35 流水30 (Gスタッフ)		21:40~22:00 すどれっち ボール (Gスタッフ)		21:05~21:35 流水30 (Gスタッフ)		21:55~22:15 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)		21:05~21:35 流水30 (Gスタッフ)	21:30~21:50 ジョーバ	21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	
			21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)				21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)				21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)			21:30~21:50 ジョーバ	21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	

2018年1月～

* 会員の皆様へ *

★毎月第3水曜日は休館日です。

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

★人数制限があるの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

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 パタフライ&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		
	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)	11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	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)			10:30~11:30 初級 クロール (河野)
	12:30~13:15 ベーシック ステップ (小原)	12:30~13:00 スロエアロビック (崎村)	12:00~12:45 流水 運動 (渡辺)	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)			11:45~12:15 流水30 (Gスタッフ)
	13:30~14:15 ZUMBA ズンバ (HIROMI)		13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	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)	12:45~13:45 流水30 (Gスタッフ)	14:00~15:00 初級 パタフライ (河野)	13:45~14:45 ZUMBA (YOKO)		13:20~13:40 ジョーバ	12:30~13:00 アクアエクササイズ Gスタッフ
	14:30~15:15 お気軽 エアロ (新垣)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	16:00~17:00 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)	13:30~13:50 ジョーバ	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)
	15:30~16:45 社交 ダンス (富真)	15:30~15:50 ジョーバ	17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	18:00~19:00 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)	15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富真)	16:00~16:30 バランスボール (Gスタッフ)		16:00~17:00 月替わり レッスン (河野)
	19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)	18:40~19:00 ジョーバ	18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	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	17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	18:00~19:00 初級者 水泳 (松田)	16:40~17:00 すどれっちボール			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)
	20:15~21:15 フリー ダンス BEAT JAM STAFF		19:15~20:15 上級 マスターズ (河野)			18:00~18:20 ジョーバ	19:15~20:15 中・上級者 水泳 (松田)				
	21:30~22:00 ストレッチ (Gスタッフ)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)			20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)					
			21:10~21:40 流水30 (Gスタッフ)			21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)					

第二・第四日曜日のみ

← 第四土曜日限定
Aスタジオ

↑ 第二・四土曜日のみ

第二・第四日曜日のみ

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。 ※

GULF
Sports Club
ゴルフスポーツクラブ
【牧港】