

# 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				金曜日 Fri				
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	Wed	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	
9:45~10:30 リラックス ストレッチ		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 5,500/月	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 5,500/月		9:45~10:45 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)			9:45~10:45 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月	10:00~11:00 ピラティス (日吉)		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 5,500/月	
10:45~11:45 骨盤調整 ストレッチ (橋本)	11:00~11:45 ROOZ by SALSATION (みうらみき)	11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~12:00 中級背泳ぎ・平泳ぎ 初級背泳ぎ・クロール (服部) (河野)	11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~11:45 膝痛・腰痛 改善ウォーキング (渡辺)		11:00~12:00 太極拳 (山城)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~12:00 初級平泳ぎ・クロール 中級バタ・クロール (渡辺) (服部)	11:15~12:15 フット パーニング (小原)	11:15~11:45 ステップ入門 (上原)	11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	10:45~11:45 初級者 水泳 (渡辺)	
12:00~12:45 シェイプアップ エアロ (平良)		13:00~13:30 流水30 (Gスタッフ)	12:15~13:15 初心者 水泳 (服部)	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)		12:15~13:00 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)	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)	12:00~12:45 流水 運動 (渡辺)	12:00~13:00 中級 背泳ぎ・クロ (服部)	
13:00~14:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	13:00~14:00 ベリーダンス (Aki)		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		13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	13:15~14:15 中級 平泳ぎ・バタ (服部)		13:15~14:15 簡単 ココロyoga (takumi)	13:15~14:15 キック ボクシング (島尻)	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)	13:30~14:30 SALSATIO N® (HIROMI)		13:05~13:25 ジョーバ	13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	13:15~14:15 上級者水泳 (服部)
14:15~15:30 社交 ダンス (安谷屋)	14:15~14:45 エアロ入門 (日吉)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	14:15~15:00 アクアピクス (新垣)	14:30~15:15 ZUMBA (比嘉)	14:30~15:15 はじめて ステップ (山里)		14:30~15:15 アクアピクス (あじふ)		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)	14:45~15:30 チャレンジ エアロ (平良)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	14:30~15:15 アクアピクス (浦崎)	
15:45~16:30 ピラティス (日吉)	14:50~15:10 脳トレ (日吉)	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 5,500/月	15:45~16:30 ヨガ (並里)	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 (あじふ)		15:45~16:45 ハワイアン フラ (Yoshiko野原)		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 5,500/月		15:40~16:00 ジョーバ	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	15:30~16:30 初級 平泳ぎ (服部)	
		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)				17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月		18:15~19:15 フラ★コア (GO)		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)			18:40~19:00 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 5,500/月	
	18:40~19:00 すどれっち ボール		19:15~20:15 上級者 水泳 (河野)	19:00~19:20 すどれっち ボール	19:30~20:30 ジャズダンス 中級	18:30~18:50 ジョーバ	19:15~20:00 背泳ぎ・平泳ぎ マスター (あじふ)		19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:00~19:20 ストレッチ	18:30~18:50 ジョーバ	19:15~20:00 レベルアップ スイム500 (河野)	19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yucco)		19:40~20:00 ジョーバ	19:15~20:15 上級 マスターズ (河野)	
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	20:30~21:15 けのび マスター (河野)	19:45~20:30 ZUMBA STEP (比嘉)	20:45~21:30 ピラティス (比嘉)		20:15~21:00 アクアピクス (あじふ)		20:45~21:45 サルセーション (Nae)	19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村)	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:15~21:00 クロール マスター (河野)	20:15~21:15 フリー ダンス (安岡)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月	
20:30~21:30 ベーシック ステップ (Yucco)	20:30~21:30 カンフー (山城)	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)		20:45~21:15 BEAT BOX workout	21:40~22:00 すどれっちボール (Gスタッフ)	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	21:15~22:00 バタフライ マスター (あじふ)		22:00~22:30 BEAT BOX workout		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	21:15~22:00 オープン ウォータースイム (河野)		21:10~21:40 流水30 (Gスタッフ)			

定休日

# 2020年10月～

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
		9:20~9:40 ジョーバ				10:00~10:20 ジョーバ	
9:45~10:45 ルーシーダットン ヨガ (宮崎)			10:00~11:00 中級4種目 水泳 (河野)				10:30~11:30 初級 クロール (河野)
11:00~11:45 お気軽 ステップ (並里美由紀)	10:55~11:15 スロ-エアロビク		11:10~12:10 初心者 水泳 (河野)	11:00~12:00 ヨガ (堀江)			11:45~12:15 流水30 (Gスタッフ)
12:00~13:00 ファット バーニング (並里美由紀)	11:30~12:15 ドライランド トレーニング (原野)		12:15~12:45 流水30 (Gスタッフ)	12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)			
13:15~14:15 ZUMBA (上間)		13:30~13:50 ジョーバ	12:45~13:45 上級 マスターズ (河野)	13:45~14:45 SALSATION® (Nae)		13:20~13:40 ジョーバ	
14:30~15:30 ハワイアン フラ (白濱)	14:30~14:50 腹筋 コンクリート		14:00~15:00 初級 パタフライ (河野)	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)
15:45~16:45 ジャズストレッチ エクササイズ (Asami)	14:55~15:15 すどれっちボール		15:15~16:00 アクアピクス (新垣)	15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富岡)	16:00~16:30 バランスボール (Gスタッフ)		16:00~17:00 オープンウォーター スイム (河野)
	16:00~17:00 ダイエット サポート 5,500/月				16:40~17:00 すどれっちボール		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)
			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)				
			18:00~19:00 初級者 水泳 (上野)				

トレーニングジム・プールのご利用時間

月・火・木・金曜日	6:30~23:00まで
水曜日	休館日
土曜日	8:00~20:30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。

## \* 会員の皆様へ \*

【5! SENCES プロジェクションワークアウト】  
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(ショートレッスンは5分以上)経過してからの途中参加はご遠慮ください  
※ショートレッスン・・・20分~30分のクラス
- ★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



**GULF**  
Sports Club  
**ゴルフスポーツクラブ**  
【牧港】  
TEL (098)871-1866  
FAX (098)871-1867