

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 5,400/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 5,400/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	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 5,400/月		
10:45~11:45 骨盤調整 ストレッチ (橋本)	10:45~11:45 ベーシック ステップ (浦崎)	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)	11:15~11:45 ステップ入門 (上原)	11:15~12:15 ファット バーニング (小原)	11:50~12:10 ストレッチ (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 12:40~13:00 体喜び リフレッシュ		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)	13:05~13:25 ジョーバ	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 ジャズストレッチ エクササイズ			13:15~14:15 中級 平泳ぎ・バタ (服部)		13:15~14:15 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)		13:30~14:00 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)	14:50~15:10 脳トレ (日吉)	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 アクアスバ (上間)	15:00~16:15 社交 ダンス (眞貴)	14:45~15:30 お気軽 エアロ (新垣)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	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)		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	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 (新垣)		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 社交 ダンス (眞貴)	15:30~16:00 お気軽 エアロ (新垣)	15:40~16:00 ジョーバ	15:30~16:30 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)				18:30~18:50 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)		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)	18:40~19:00 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 5,400/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		19:15~20:00 背泳ぎ・平泳ぎ マスター (あじふ)		18:15~19:15 フラ★コア (GO)	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)			19:15~20:15 流水30 (Gスタッフ)	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	19:15~20:15 上級者 水泳 (河野)	19:45~20:30 ZUMBA STEP (比嘉)	19:30~20:30 ジャズダンス 中級 (當間)	19:40~20:00 ジョーバ	20:15~21:00 アクアピクス (あじふ)		19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村)		20:15~21:00 クロール マスター (河野)	20:15~21:15 フリー ダンス BEATJAM STAFF	20:15~21:15 骨盤調整 ストレッチ (安岡)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)		
20:30~21:30 ベーシック ステップ (Yucco)	20:30~21:30 カンフー (山城)		20:30~21:15 けのび マスター (河野)	20:45~21:15 BEAT BOX workout	20:45~21:30 ピラティス (比嘉)		21:15~22:00 バタフライ マスター (あじふ)		20:45~21:45 サルセーション (Nae)	20:45~21:45 ☆Let's★ ダンス BEATJAM STAFF	20:30~21:00 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)			
		21:40~22:10 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)				22:00~22:30 BEAT BOX workout		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)							

定休日

2020年7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)	9:45~10:45 アロマ ルーシー (宮崎)	← 第四土曜日限定 Aスタジオ		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 スロエアロビック 11:30~12:15 ドライランド トレーニング (原野)	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 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)	↑ 第二・四土曜日のみ		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 マスタース (河野)	13:45~14:45 SALSATION® (Nae)		13:20~13:40 ジョーバ	
14:30~15:45 ハワイアン フラ (新垣)	14:30~14:50 腹筋 コンクリート 14:55~15:15 すどれっちボール	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	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)	
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		15:15~16:00 アクアピクス (新垣)	15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)	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)
		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)			16:40~17:00 すどれっちボール		
			18:00~19:00 初級者 水泳 (上野)				

* 会員の皆様へ *

【 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(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
- ★ レッソ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ください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	ガルフスタッフ レッスン

トレーニングジム・プールのご利用時間	月・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。



ガルフスポーツクラブ
【 牧 港 】
TEL (098)871-1866
FAX (098)871-1867



WEBサイトからも
ご確認頂けます