

# 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			
		9:30~9:50 ジョーバ				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	
10:00~10:45 リラックス ストレッチ 高橋			11:00~12:00 中級背泳ぎ 平泳ぎ (宮城かおり)	10:00~11:00 ソフト ヨガ (内間)			11:00~11:45 膝痛・腰痛 改善ウォーキング (渡辺)	10:55~11:55 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)	
11:00~12:00 スキップ ステップ (久高)			12:15~13:15 初心者 水泳 (宮城かおり)	11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI)	11:15~11:45 アクティブ コンデショニング (Gスタッフ)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	12:00~13:00 水慣れコース 上級者水泳 (渡辺) (服部)	12:05~12:50 ダイエット エアロ (大田)		12:15~13:15 上級者水泳 (服部)	11:00~12:00 バリーダンス 入門 (諸見)			12:15~13:25 上級者 水泳 (河野)	
	12:30~12:50 すどれっちボール	12:00~12:20 ジョーバ		12:15~13:00 シェイプアップ ステップ (翁長)	12:40~13:00 体喜ぶ リフレッシュ			13:15~14:15 中級 平泳ぎ・バタ (服部)	13:00~13:45 ヨガ (大田)		12:30~13:00 流水30 (Gスタッフ)	12:15~13:00 ラテン リズム (takumi)			12:15~13:00 流水運動 (渡辺)	
13:00~14:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	13:15~13:45 エアロ入門 (仲宗根)		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)	14:30~15:00 アクアエクササイズ (Gスタッフ)	14:00~14:45 ZUMBA (比嘉)		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 ポティシェイブ (Gスタッフ)		14:15~15:00 アクアピクス (新垣)	14:30~15:30 バリー ダンス (諸見)				16:00~17:00 初級 背泳ぎ・クロール (河野)			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 ポティシェイブ (Gスタッフ)		14:15~15:00 アクアスンバ (上間)	
		15:00~15:20 ジョーバ		15:45~16:45 タヒチアン ダンス (服部)	15:45~16:15 リラックス ストレッチ (Gスタッフ)		15:30~16:00 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			15:15~16:00 腰痛体操 (宮城かおり)	15:45~16:45 ハワイアン フラ (キティ浦添)	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	
	15:35~16:00 リラックス ストレッチ		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)	19:15~20:15 中・上級者 水泳 (河野)	19:15~20:30 フラ★コア (GO)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)		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	
								18:00~19:00 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)			
								19:15~20:15 中・上級者 水泳 (河野)				19:15~20:15 上級者 水泳 (黒住)	19:00~19:20 ストレッチ			19:15~20:15 初級者 水泳 (黒住)
	18:40~19:00 すどれっち ボール			19:30~20:15 ZUMBA STEP (比嘉)	19:30~20:15 ファット バーニング (久高)		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)		19:15~20:15 上級者 水泳 (黒住)	19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:00~19:20 ストレッチ			19:15~20:15 初級者 水泳 (黒住)
19:30~20:15 ZUMBA (比嘉)	19:15~20:15 ソフト ヨガ (内間)		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)		19:15~20:15 上級者 水泳 (黒住)	19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:00~19:20 ストレッチ			19:15~20:15 初級者 水泳 (黒住)
		20:00~20:20 ジョーバ		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)		19:15~20:15 上級者 水泳 (黒住)	19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:00~19:20 ストレッチ			19:15~20:15 初級者 水泳 (黒住)
				20:30~21:30 初級者水泳 中級背泳・クロール (河野) (黒住)	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 シュノーケル (黒住)	20:45~21:45 パワー ヨガ (ジュンコ)	20:30~21:30 ☆Let's★ ダンス BEA T JAM STAFF	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月 (YOKO)	20:45~21:45 ビューティ シェイブ (崎村)	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:30 中級 平泳ぎ・バタ (黒住)	
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)	20:30~21:30 ピラティス (比嘉)	20:30~21:30 ジャズダンス 中級 (當間)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:15 シュノーケル (黒住)	20:45~21:45 パワー ヨガ (ジュンコ)	20:30~21:30 ☆Let's★ ダンス BEA T JAM STAFF	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月 (YOKO)	20:45~21:45 ビューティ シェイブ (崎村)	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:30 中級 平泳ぎ・バタ (黒住)	
			21:05~21:35 流水30 (Gスタッフ)				21:05~21:35 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			21:05~21:35 流水30 (Gスタッフ)		20:45~21:45 ビューティ シェイブ (崎村)	21:05~21:35 流水30 (Gスタッフ)	21:05~21:35 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:30 中級 平泳ぎ・バタ (黒住)
			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)		21:40~22:10 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			21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)		22:00~22:20 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)	21:40~22:10 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

# 2017年9月～

\* 会員の皆様へ \*

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 美らヨガ (高見)			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)	10:30~11:30 24式太極拳 (金城)		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)	11:30~12:00 太極功夫扇 (金城)			11:45~12:15 流水30 (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-エアロビク (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)			12:45~13:45 上級 マスターズ (河野)	12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)			12:30~13:00 アクアエクササイズ Gスタッフ
13:30~14:15 ZUMBA ズンバ (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 (キティ浦添)	14:30~14:50 腹筋コンクリート (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	
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)	14:55~15:15 すたれっちボール		16:05~16:50 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 (當眞)		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		16:00~17:00 ダイエット サポート 5,400/月		18:00~19:00 初級者 水泳 (松田)	15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (當眞)	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 (Yucco)		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 すたれっちボール		19:15~20:15 中・上級者 水泳 (黒住)	16:40~17:00 すたれっちボール			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)
20:15~21:15 フリー ダンス BEA T JAM STAFF			21:30~22:15 パーソナル スイムレッスン 限定2名 5,400/月				20:30~21:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月				
	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)				

★毎月第3水曜日は休館日です。

★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

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  
 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】