

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		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 はじめての ジャズダンス (RIRIKO)		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)
12:15~12:45 ファンクショナル			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)	13:00~13:45 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)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	14:15~15:00 アクアピクス (新垣)	14:30~15:15 はじめて ステップ (山里)		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)		15:00~15:20 ジョーバ		16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	15:45~16:45 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
			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			18:30~18:50 ジョーバ				17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	
	18:40~19:00 すどれっち ボール			19:15~20:15 上級者 水泳 (河野)	19:30~20:15 ZUMBA STEP (比嘉)	19:00~19:20 すどれっち ボール	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			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)
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			19:40~20:00 ジョーバ							19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村)		
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 初級 バタフライ (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)	☆Let's★ ダンス (BEATJAM STAFF)	20:30~21:30 ジョーバ	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:45~21:30 SALSATION® (みうらみき)	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)
			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			21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	21:45~22:15 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
			21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)								5! SENCE S プロジェクション				

