

# 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	
10:00~10:45 リラックス ストレッチ		9:30~9:50 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)			9:45~10:45 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)			9:30~10:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	
11:00~12:00 ベーシック ステップ (浦崎)	11:00~12:00 骨盤調整 ストレッチ (橋本)	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) (宮城)	11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI)	11:15~11:45 からだウキウキ 体操	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 はじめての ジャズダンス (RIRIKO)	11:00~12:00 太極拳 (山城)		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 ファット バーニング (小原)			10:45~11:45 初級者 水泳 (渡辺)	
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 (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 体喜ぶ 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)			12:15~13:25 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 ジャズストレッチ エクササイズ BEAT JAM STAFF		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 アクアウォーキング (Gスタッフ)	13:30~14:30 SALSATION® (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 水慣れコース (服部) (宮城)
14:15~15:30 社交 ダンス (安谷屋)	14:15~14:45 エアロ入門 (平良)		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)	15:15~15:35 ジョーバ	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 モーションパー (Gスタッフ)		14:15~15:00 アクアスンバ (上間)	15:00~16:15 社交 ダンス (当真)	14:45~15:30 お気軽 エアロ (新垣)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	14:30~15:15 アクアピクス (宮城かおり)
15:45~16:30 ピラティス (日吉)	14:50~15:10 ストレッチ (平良)	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)		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)			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 (当真)			15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	15:30~16:30 初級 平泳ぎ (服部)
	18:40~19:00 すどれっち ボール					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)	18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月
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	19:15~20:15 中・上級者 水泳 (河野)		19:30~20:30 フラ★コア (GO)	19:00~19:20 ストレッチ		19:15~20:00 背泳ぎ・平泳ぎ マスター (あじふ)	19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)	19:00~20:00 ベリー ダンス (下地)			19:15~20:15 上級 マスターズ (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)		20:30~21:15 けのび マスター (河野)	20:45~21:15 ファンクショナル ピラティス (比嘉)	20:45~21:30 ピラティス (比嘉)		20:30~21:15 アクアピクス (あじふ)		20:45~21:45 SALSATION® (Nae)	20:45~21:45 ☆Let's★ ダンス BEAT JAM STAFF		20:15~21:00 レベルアップ スイム500 (あじふ)	20:15~21:15 フリー ダンス BEAT JAM 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)	
		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)			21:40~22:00 アクティブ モーションパー (Gスタッフ)		21:30~22:15 バタフライ マスター (あじふ)		22:00~22:30 ファンクショナル			21:15~22:00 クロール マスター (あじふ)				21:10~21:40 流水30 (Gスタッフ)	

定休日

# 2019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					
9:45~10:45 ルシーダットン 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)			10:00~10:20 ジョーバ	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)	↑第二・四土曜日のみ	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)			
13:15~14:15 ZUMBA (上間)		13:30~13:50 ジョーバ	14:00~15:00 初級 バタフライ (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		15:00~15:45 初級 ジャズダンス (河野)	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)	14:55~15:15 すれっちボール		15:15~16:00 アクアビクス (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)
	16:00~17:00 ダイエット サポート 5,400/月				16:40~17:00 すれっちボール		
		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	18:00~19:00 初級者 水泳 (松田)				17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)

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	ガルフスタッフ レッスン



**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