

2018年4月～

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 ピラティス (日吉)			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-エアロビック 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)			10:00~10:20 ジョーバ		
	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)	11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	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)	11:10~12:10 初心者 水泳 (河野)	11:00~12:00 ピラティス (日吉)			10:30~11:30 初級 クロール (河野)
	12:30~13:15 ベーシック ステップ (小原)	12:30~13:00 スロ-エアロビック (崎村)	12:00~12:45 流水 運動 (渡辺)	13:15~14:15 上級者水泳 (服部)	13:15~14:15 ZUMBA (上間)	12:15~12:45 流水30 (Gスタッフ)	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)			11:45~12:15 流水30 (Gスタッフ)
	13:30~14:15 SALSATIO N® (HIROMI)		13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	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 (具志堅)	12:45~13:45 流水30 (Gスタッフ)	14:00~15:00 初級 パタフライ (河野)	12:30~13:00 アクアエクササイズ Gスタッフ			12:30~13:00 アクアエクササイズ Gスタッフ
	14:30~15:15 お気軽 エアロ (新垣)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	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)	13:30~13:50 ジョーバ	15:00~15:00 初級 パタフライ (河野)	12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)			12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)
	15:30~16:45 社交 ダンス (富真)		15:30~15:50 ジョーバ	16:00~17:00 初級 平泳ぎ (服部)	16:00~17:00 ダイエット サポート 5,400/月	14:30~15:45 腹筋 コンクリートDX 15:05~15:25 すどれっちボール	14:00~15:00 初級 パタフライ (河野)	13:45~14:45 ZUMBA (YOKO)			11:45~12:15 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 5,400/月	18:00~19:00 ジャズストレッチ エクササイズ (Asami)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	15:15~16:00 アクアピクス (新垣)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)			12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)
			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 すどれっちボール	17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	15:15~16:00 アクアピクス (新垣)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)			12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)
			19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)			16:00~17:00 流水30 (Gスタッフ)	15:15~16:00 アクアピクス (新垣)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)			12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)
			20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	15:15~16:00 アクアピクス (新垣)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)			12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)
			21:10~21:40 流水30 (Gスタッフ)			18:00~18:20 ジョーバ	18:00~19:00 初級者 水泳 (松田)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)			12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)
			21:30~22:00 ストレッチ (Gスタッフ)			18:00~18:20 ジョーバ	18:00~19:00 初級者 水泳 (松田)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)			12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)
						20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)		15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)			12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)
						21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)		15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)			12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)

* 会員の皆様へ *

★毎月第3水曜日は休館日です。

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

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お休みとさせていただきます。 ※

GULF
Sports Club
ガルフスポーツクラブ
【牧港】