

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 | | |
| 10:00~10:45 リラックス ストレッチ 高橋 | | 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 |
| 11:00~12:00 スキップ ステップ (久高) | | | 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) | 11:00~12:00 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) |
| 12:15~12:45 ファンクショナル 5! SENCES プロジェクト ワークアウト | | | 12:15~13:15 初心者 水泳 (宮城かおり) | 11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI) | | | 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 プロジェクト ワークアウト | | | 12:15~13:15 上級者水泳 (服部) | | | 12:15~13:00 流水30 (Gスタッフ) | 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) | | 13:00~13:30 流水30 (Gスタッフ) | 13:35~14:05 アクアウォーキング (Gスタッフ) | 12:15~13:00 シェイプアップ ステップ (翁長) | | | 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) | | | 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 エアロ入門 (仲宗根) | | 14:15~15:00 アクアピクス (新垣) | 13:15~14:15 ジャストストレッチ エクササイズ | | | 14:30~15:15 アクアピクス (あじふ) | 14:00~14:45 ZUMBA (比嘉) | | | 14:00~15:00 水慣れコース (宮城かおり) | | | 14:30~15:15 DISCO WORLD (比嘉) | 14:15~15:00 アクアスンバ (上間) |
| | | 15:00~15:20 ジョーバ | 15:00~16:00 流水30 (Gスタッフ) | 14:30~15:30 ベリー ダンス (諸見) | | 15:15~15:35 ジョーバ | 16:00~17:00 初級 背泳ぎ・クロール (あじふ) | | | | 15:15~16:00 腰痛体操 (宮城かおり) | | | 14:30~15:00 アクティブ モーションパー (Gスタッフ) | 15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ) |
| | 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 | 15:45~16:45 タヒチアン ダンス (服部) | | | 18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月 | | | | 15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ) | | | 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 |
| | | | | 17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ) | | | 19:15~20:15 中・上級者 水泳 (河野) | | | | 17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ) | | | 19:00~19:20 すどれっち ボール | 17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ) |
| | 18:40~19:00 すどれっち ボール | | | 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) | | | 18:40~19:00 ジョーバ | | | 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 ソフト ヨガ (内間) | 20:00~20:20 ジョーバ | 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) | | 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) | | | 19:30~20:15 SALSATIO N® (みうらみき) | | | 19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村) | 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 (Yuco) | 20:30~21:30 カンフー (山城) | | 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) | | 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) | | | 20:30~21:30 ★Let's★ ダンス (BEATJAM STAFF) | | | 20:45~21:15 ZUMBA (YOKO) | 20:30~21:30 流水30 (Gスタッフ) |
| | | | 21:05~21:35 流水30 (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) | | | 21:05~21:35 流水30 (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) | | 21:40~22:00 すどれっち ボール (Gスタッフ) | | | | | | 21:50~22:20 腹筋 コンクリートDX (Gスタッフ) | | | 21:30~21:50 ジョーバ | 21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ) |
| | | | | | | | | | | | 22:00~22:30 ファンクショナル 5! SENCES プロジェクト ワークアウト | | | | 21:45~22:30 パーソナル スイムレッスン 限定2名 5,400/月 |

