



# 2018年12月～

\* 会員の皆様へ \*

★毎月第3水曜日は休館日です。

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		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)	12:15~12:45 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)			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 SALSATIO NB (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 (具志堅)	14:30~14:50 腹筋 コンクリート 14:55~15:15 すどれっちボール	12:55~13:45 初級 マスターズ (河野)		13:45~14:45 ZUMBA (週替わり)		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)	16:00~17:00 ダイエット サポート 5,400/月	14:00~15:00 初級 パタフライ (河野)		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 (当真)		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			15:15~16:00 アクアピクス (新垣)		15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (当真)	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)	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)		18:30~18:50 すどれっちボール	18:00~19:00 初級者 水泳 (松田)		16:40~17:00 すどれっちボール				
20:15~21:15 フリー ダンス BEATJAM STAFF		18:40~19:00 ジョーバ				17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)						
	21:30~22:00 ストレッチ (Gスタッフ)					20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)						
						21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)						

**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	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。 ※

**GULF**  
Sports Club  
**ゴルフスポーツクラブ**  
【牧港】