

# 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		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)			11:00~12:00 中級背泳ぎ 平泳ぎ (宮城かおり)	11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI)			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)				11:00~12:00 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)	12:15~13:00 シェイプアップ ステップ (翁長)			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 ラテン リズム (takumi)			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)	13:15~14:15 ジャストストレッチ エクササイズ		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)	13:00~13:45 ヨガ (豊里)			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)	14:30~15:30 ベリー ダンス (諸見)		15:15~15:35 ジョーバ	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 ZUMBA STEP (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)
	15:35~16:00 リラックス ストレッチ	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)	15:45~16:15 リラックス ストレッチ (Gスタッフ)		16:00~17:00 初級 背泳ぎ・クロール (河野)				15:15~16:00 腰痛体操 (宮城かおり)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	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)										
	18:40~19:00 すどれっち ボール					18:30~18:50 ジョーバ	18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月			18:40~19:00 ジョーバ						
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)	19:40~20:00 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)	19:30~20:15 サルセッション squash (みうらみき)			19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村)		19:15~20:15 基礎からの 平泳ぎ (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)		20:30~21:30 基礎からの 背泳ぎ・クロール (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 (富間)		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)	20:30~21:30 ☆Let's★ ダンス (BEATJAM STAFF)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:45~21:45 ZUMBA (YOKO)	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)	
						21:05~21:35 流水30 (Gスタッフ)									21:05~21:35 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)						21:40~22:10 流水30 (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				

