

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	
		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 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月			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	
10:00~10:45 リラックス ストレッチ			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)	11:00~11:45 膝痛・腰痛 改善ウォーキング (渡辺)			11:00~11:45 膝痛・腰痛 改善ウォーキング (渡辺)		9:45~10:45 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)			9:45~10:45 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)	10:00~11:00 ピラティス (日吉)			10:45~11:45 初級者 水泳 (渡辺)	
11:00~12:00 骨盤調整 ストレッチ (橋本)	11:00~12:00 ベーシック ステップ (浦崎)	11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	12:15~13:15 初心者 水泳 (服部)	11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	12:00~13:00 水慣れコース 上級者水泳 (渡辺) (服部)		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)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	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)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	12:00~13:00 中級 背泳ぎ・クロ (服部)
12:15~12:45 ファンクショナル		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)	12:15~12:35 バランス ボール			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)			12:15~13:00 流水運動 (渡辺)	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)		14:15~15:00 アクアピクス (新垣)	12:40~13:00 体喜び リフレッシュ			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 流水30 (Gスタッフ)	13:30~14:00 アクアウォーキング (Gスタッフ)	13:30~14:30 SALSATIO N® (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)		16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	13:15~14:15 ジャズストレッチ エクササイズ			14:30~15:15 アクアピクス (あじふ)		14:30~15:15 DISCO WORLD (比嘉)	14:30~15:00 アクティブ モーションバー (Gスタッフ)		15:30~16:00 流水30 (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 腰痛体操 (宮城)		14:30~15:15 ZUMBA (比嘉)		15:15~15:35 ジョーバ	16:00~17:00 初級 背泳ぎ・クロール (あじふ)		15:45~16:45 ハワイアン フラ (新垣)			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	15:30~16:30 社交 ダンス (当真)	15:40~16:00 ジョーバ	15:30~16:30 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			15:45~16:30 ヨガ (並里)		15:30~16:00 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		18:15~19:15 フラ★コア (GO)			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	15:30~16:30 社交 ダンス (当真)	18:40~19:00 ジョーバ	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)	16:00~17:00 タヒチアン ダンス (服部)		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	19:15~20:00 背泳ぎ・平泳ぎ マスター (あじふ)		19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:00~19:20 ストレッチ (崎村)		19:15~20:00 レベルアップ スイム500 (河野)	19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)	19:15~20:15 社交 ダンス (当真)	19:40~20:00 ジョーバ	19:15~20:00 流水30 (Gスタッフ)	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)	19:45~20:30 ZUMBA STEP (比嘉)		18:30~18:50 ジョーバ	20:15~21:00 アクアピクス (あじふ)		20:45~21:45 サルセーション (Nae)	20:45~21:45 ☆Let's★ ダンス (BEA TJAM STAFF)		20:15~21:00 クロール マスター (河野)	20:15~21:15 フリー ダンス (BEA TJAM 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)	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	
		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)		20:45~21:15 ファンクショナル		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	21:15~22:00 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 オープン ウォータースイム (河野)		21:10~21:40 流水30 (Gスタッフ)		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	

定休日

2020年1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				10:00~10:20 ジョーバ	
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)	← 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)			10:30~11:30 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-エアロビック 11:30~12:15 ドライランド トレーニング (原野)	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 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)	↑ 第二・四土曜日のみ		12:15~12:45 流水30 (Gスタッフ)	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	12:45~13:45 上級 マスターズ (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 14:55~15:15 ずとれっちボール	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	14:00~15:00 初級 バタフライ (河野)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 体喜び リフレッシュ (Gスタッフ)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 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)	16:00~17:00 ダイエット サポート 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 (宮間)	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)	
		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	18:00~19:00 初級者 水泳 (上野)		16:40~17:00 ずとれっちボール	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



ゴ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