

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	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	
9:45~10:30 リラックス ストレッチ (高橋)		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 5,500/月	9:45~10:45 ソフト ヨガ (内間)		9:20~9:40 ジョーバ	9:30~10:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月		9:45~10:45 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)			9:45~10:45 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月	9:45~10:45 ピラティス (赤嶺)		9:20~9:40 ジョーバ	9:30~10:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月	
10:45~11:45 ボディ メンテナンス (橋本)	11:00~11:45 ROOTZ by SALSATION (みうらみき)	11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~12:00 中級背泳ぎ・平泳ぎ 初級平泳ぎ (服部) (上野)	11:00~12:00 SALSATION ® (HIROMI)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~11:45 膝痛・腰痛 改善ウォーキング (渡辺)		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 初級背泳ぎ・クロール 中級バタ・クロール (渡辺) (服部)	11:00~12:00 ファット バーニング (小原)			10:45~11:45 初級 バタフライ (渡辺)	
12:00~12:45 シェイプアップ エアロ (平良)		13:00~13:30 流水30 (Gスタッフ)	12:15~13:15 初心者 水泳 (服部)	12:15~13:00 膝らくらく ストレッチ (翁長)			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 (上野)	12:15~13:00 ベーシック ステップ (小原)	12:15~12:45 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)		13:45~14:15 アクアウォーキング (Gスタッフ)	13:15~14:15 ジャズストレッチ エクササイズ BEA T JAM STAFF		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)		13:15~14:15 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)	13:15~14:15 SALSATION ® (HIROMI)		12:50~13:10 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 (服部)
14:15~15:30 社交 ダンス (安谷屋)	14:15~14:45 エアロ入門 (日吉)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	14:30~15:15 アクアピクス (新垣)	14:30~15:15 ZUMBA (比嘉)	14:30~15:15 はじめて ステップ (山里)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	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 アクアスパ (Rumiko)	14:30~15:00 BEAT BOX workout (平良)			15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	14:30~15:00 水中運動 (上野)
15:45~16:30 ピラティス (日吉)	14:50~15:10 リフレッシュ ストレッチ (日吉)	15:15~15:35 ジョーバ	16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月	15:45~16:30 ヨガ (並里)	15:45~16:45 タヒチアン ダンス (服部)	15:15~15:35 ジョーバ	16:00~17:00 初級 平泳ぎ (あじふ)		15:45~16:45 ハワイアン フラ (Yoshiko野原)		15:15~15:35 ジョーバ	16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月	15:15~16:00 チャレンジ エアロ (平良)		15:15~15:35 ジョーバ	15:30~16:30 初級 背泳ぎ・クロール (服部)	15:30~16:30 初級 背泳ぎ・クロール (服部)
	18:40~19:00 すどれっち ボール		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)		19:00~19:20 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 5,500/月		18:15~19:15 フラ★コア (GO)	19:00~19:20 ストレッチ (崎村)	17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	19:15~20:00 中級 4種目 (上野)	19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)		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 5,500/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)	19:45~20:30 ZUMBA STEP (比嘉)	19:30~20:30 ジャズダンス 中級 (當間)	19:40~20:00 ジョーバ	19:15~20:00 中級 4種目 (あじふ)		19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村)	19:15~20:00 流水30 (Gスタッフ)	19:15~20:00 初級 4種目 (上野)	20:15~21:15 骨盤調整 ストレッチ (安岡)	20:15~21:15 フリー ダンス BEA T JAM STAFF		19:15~20:15 上級 マスターズ (河野)	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)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:45~21:15 BEAT BOX workout	20:45~21:30 ピラティス (比嘉)		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 T JAM STAFF	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:15~21:00 初級 平泳ぎ (上野)	21:15~22:00 オープン ウォータースイム (河野)			20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月
		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	21:35~22:05 腹筋コンクリート (Gスタッフ)			21:15~22:00 初級 バタフライ (あじふ)		22:00~22:30 BEAT BOX workout		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)					21:10~21:40 流水30 (Gスタッフ)	


定休日

2022年4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)	第4土曜日はアロマを使用☆		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 スローエアロビック 11:30~12:15 ドライランド トレーニング (原野)		11:10~12:10 初心者 水泳 (河野)	11:00~12:00 ヨガ (香織)			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		12:45~13:45 上級 マスターズ (河野)	12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)			13:20~13:40 ジョーバ
13:15~14:15 ZUMBA (Rumiko)	13:00~14:00 ダイエット サポート 5,500/月	13:30~13:50 ジョーバ	14:00~15:00 初級 バタフライ (河野)	13:45~14:45 SALSATION® (Nae)			15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)
14:30~15:30 ハワイアン フラ (我那覇)	14:30~14:50 ボディシェイプ (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 (富岡)	15:00~15:45 体喜び リフレッシュ (Gスタッフ)		16:00~17:00 オープンウォーター スイム (河野)
15:45~16:45 ジャズストレッチ エクササイズ (Asami)	14:55~15:15 腹筋コンクリート (Gスタッフ)			15:50~16:20 ジャズダンス 中級 (富岡)	16:00~16:30 バランスボール (Gスタッフ)		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)
			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)		16:40~17:00 すどれっち ボール		
			18:00~19:00 初級 背泳ぎ・クロール (上野)				

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(ショートレッスンは5分以上)経過してからの途中参加はご遠慮ください
※ショートレッスン・・・20分~30分のクラス
- ★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



WEBサイトからもご確認頂けます



豊富なプログラムで
楽しさ色々♪

GULF
Sports Club
ゴルフスポーツクラブ
【牧港】
TEL (098)871-1866
FAX (098)871-1867