

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 | |
| 10:00~10:45 リラックス ストレッチ | | 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 | 定休日 | 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 | 10:00~11:00 ピラティス (日吉) | | 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 | |
| 11:00~12:00 オリジナル ステップ (橋本) | | 11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ) | 11:00~12:00 中級背泳ぎ・平泳ぎ 初級背泳ぎ・クロール (服部) (宮城) | 11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI) | 11:15~11:45 ドライランド トレーニング | 11:00~11:45 膝痛・腰痛 改善ウォーキング (渡辺) | 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) | 11:15~11:45 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) | 11:15~12:15 太極舞 (みうらみき) | 11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ) | 10:45~11:45 初級者 水泳 (渡辺) | 11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ) | 12:00~12:45 流水 運動 (渡辺) |
| 12:15~12:45 ファンクショナル | | 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 シェイプアップ ステップ (翁長) | 12:15~12:35 バランス ボール 12:40~13:00 体喜び リフレッシュ | 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-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) | 13:05~13:25 ジョーバ | 13:15~14:15 上級者水泳 水慣れコース (服部) (宮城) |
| 13:00~14:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ) | | | 13:35~14:05 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 | | 13:15~14:15 中級 平泳ぎ・バタ (服部) | 13:15~14:15 簡単 ココロyoga (takumi) | | | 13:30~14:00 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) | | 13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ) | 13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ) | 13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ) | 13:30~14:00 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) | | 14:15~15:00 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) | 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) | | 14:15~15:00 アクアスバ (上間) | 15:00~16:15 社交 ダンス (当眞) | 14:45~15:30 お気軽 エアロ (新垣) | 14:30~15:15 アクアピクス (宮城かおり) | 14:30~15:15 アクアピクス (宮城かおり) | 15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ) | 15:30~16:30 初級 平泳ぎ (服部) |
| 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 ジョーバ | 16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月 | 15:45~16:30 ヨガ (並里) | 15:45~16:45 タヒチアン ダンス (服部) | 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 | | | 15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ) | 15:30~16:30 初級 平泳ぎ (服部) | 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 |
| | | | 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 | | | | 17:15~17:45 流水30 (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) | 18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月 |
| | 18:40~19:00 すどれっち ボール | | | | 19:00~19:20 すどれっち ボール | | | | | 18:30~18:50 ジョーバ | | | | | | 18:40~19:00 ジョーバ | |
| 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 (当間) | 19:15~20:15 中・上級者 水泳 (河野) | 19:30~20:30 ピラティス (国頭) | | 19:00~19:20 ストレッチ (GO) | | 19:15~20:00 背泳ぎ・平泳ぎ マスター (あじふ) | 19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco) | 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) | 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) | | 20:30~21:15 けのび マスター (河野) | 20:45~21:15 ファンクショナル ピラティス (比嘉) | 20:45~21:30 ピラティス (比嘉) | 20:30~21:15 アクアピクス (あじふ) | 20:30~21:15 アクアピクス (あじふ) | | 20:45~21:45 サルセーション ☆Let's★ ダンス (みうらみき) | 20:45~21:45 ☆Let's★ ダンス (BEATJAM STAFF) | 20:15~21:00 レベルアップ スイム500 (あじふ) | 20:15~21:15 フリー ダンス (BEATJAM 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) | 21:10~21:40 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) | | 21:40~22:00 ファンクショナル アクティブ モーションバー (Gスタッフ) | | 21:30~22:15 バタフライ マスター (あじふ) | 21:30~22:15 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 クロール マスター (あじふ) | | | 21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ) | | | | |

2019年7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 | | | | | |
| 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) | | | 10:00~10:20 ジョーバ | 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) | | 11:10~12:10 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 | | 12:45~13:45 上級 マスターズ (河野) | 12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉) | | | |
| 13:15~14:15 ZUMBA (上間) | | 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) | | 13:20~13:40 ジョーバ | |
| 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 | | 15:15~16:00 アクアビクス (新垣) | 15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間) | 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) |
| 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 | | | | 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) |
| | | 17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ) | 18:00~19:00 初級者 水泳 (松田) | | 16:40~17:00 すどれっちボール | | 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 |



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