

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
		9:20~9:40 ジョーバ	9:45~10:30 リラックス ストレッチ (高橋)	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)		9:20~9:40 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 骨盤調整 ストレッチ (安岡)		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 LATIN DANCE fitness (Micky)	11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:00~12:00 ●初級平泳ぎ ●中級背泳ぎ・平泳ぎ (服部)	11:15~12:00 D-Groove Fit (HIROMI)	10:50~11:10 すどれっち ボール	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)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	10:45~11:45 初級 バタフライ (渡辺)
12:00~12:45 映像 レッスン HF24 BOX			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 (服部)	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・クロール (服部)
13:00~14:00 ヨガ (Natsuki)	13:00~14:00 ベリーダンス (Aki)	13:00~13:30 流水30 (Gスタッフ)	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 TJAM STAFF		13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	13:15~14:15 中級 平泳ぎ・バタフライ (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)	14:15~15:00 アクアスンバ (Rumiko)	13:15~14:15 ZUMBA (HIROMI)		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)		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)		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 アクアスンバ (Rumiko)	14:30~15:15 ピラティス (国頭)	14:30~15:15 お気軽 エアロ (崎村)	14:30~15:15 アクアピクス (SUMILE)	
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)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	16:00~17:00 初級 平泳ぎ (あじふ)		15:45~16:45 ハワイアン フラ (我那覇)		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		15:15~15:35 ジョーバ	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	15:30~16:30 初級 背泳ぎ・クロール (服部)
18:15~19:15 フラ★コア (GO)	18:40~19:00 すどれっち ボール	17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	19:15~20:15 上級者 水泳 (河野)	18:40~19:20 バレエストレッチ HF24 BOX 19:45~20:30 ZUMBA (比嘉)	19:30~20:30 ジャズダンス 中級 (當間)	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			19:00~19:20 ストレッチ	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	19:15~20:00 中級 4種目 (大澤)		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 (Naoko)	19:15~20:15 ストレッチ ヨガ (根岸)	20:00~20:20 ジョーバ	20:30~21:15 初心者 水泳 (河野)	20:45~21:30 映像 レッスン HF24 BOX (比嘉)	20:45~21:30 ピラティス (比嘉)	18:30~18:50 ジョーバ	19:15~20:00 初級 バタフライ (あじふ)		19:30~20:30 映像 レッスン HF24 BOX (Nae)	19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村)	19:30~20:30 流水30 (Gスタッフ)	19:15~20:00 中級 4種目 (大澤)	19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)		19:15~20:15 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)		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)		21:40~22:10 腹筋コンクリート (Gスタッフ)		20:15~21:00 アクアピクス (あじふ)		20:45~21:45 SALSATION® ☆Let's★ ダンス (Nae)	20:45~21:45 ☆Let's★ ダンス BEA TJAM STAFF	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:15~21:00 初級 平泳ぎ (大澤)	20:15~21:15 ボディ メンテナンス (宮城美奈子)	20:15~21:15 フリー ダンス BEA TJAM STAFF	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	
		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)									21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	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)	

定休日

週替わり
スイムプログラム

2024年5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
9:45～10:45 ルシーダットン ヨガ (宮崎)	第4土曜日はアロマを使用☆	9:20～9:40 ジョーバ	10:00～11:00 中級4種目 水泳 (河野)			10:00～10:20 ジョーバ	
11:00～11:45 お気軽 ステップ (並里美由紀)	10:55～11:15 スローエアロビク	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 (上里)			10:30～11:30 初級 クロール (河野)
12:00～13:00 ファット バーニング (並里美由紀)	↑第一・三土曜日のみ	12:15～12:45 流水30 (Gスタッフ)	12:45～13:45 上級 マスターズ (河野)	12:15～13:15 週替わり レッスン		11:45～12:15 流水30 (Gスタッフ)	
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)		13:20～13:40 ジョーバ	
14:30～15:30 ハワイアン フラ (Yoshiko野原)	14:30～14:50 ボディシェイプ (Gスタッフ)		15:15～16:00 アクアビクス (新垣)	15:00～15:45 ジャズダンス 初級	15:00～15:45 体喜ぶ リフレッシュ (Gスタッフ)		
15:45～16:45 映像 レッスン HF24 BOX	14:55～15:15 腹筋コンクリート (Gスタッフ)	15:30～16:00 流水30 (Gスタッフ)		15:50～16:20 ジャズダンス 中級 (當間)	16:00～16:30 バランスボール (Gスタッフ)	15:30～16:00 流水30 (Gスタッフ)	16:00～17:00 オープンウォーター スイム (河野)
	15:20～15:40 すどれっち ボール			16:40～17:00 すどれっち ボール			
		17:15～17:45 流水30 (Gスタッフ)	18:00～19:00 初級 背泳ぎ・クロール (大澤)			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 *

※動画配信レッスン。内容はインフォメーションに掲載していますのでHF24 BOX ご確認ください。

※毎週日曜日12:15～13:15(変動する場合があります)は【週替わりレッスン】です。内容についてはインフォメーションに掲載致しますので、ご確認ください。

※プール週替わりレッスンは①と②のレッスン内容を週替わりに交互にレッスンを開催します。内容はインフォメーションに掲載致しますので、ご確認ください。

- ★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
映像レッスン HF24 BOX		



WEBサイトからも
ご確認ください



豊富なプログラムで
楽しさ色々♪



ガルフスポーツクラブ
【牧 港】
TEL (098)871-1866
FAX (098)871-1867