

# 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	
		9:20~9:40 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)		9:20~9:40 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	
9:45~10:30 リラックス ストレッチ (高橋)			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		11:00~11:45 膝痛・腰痛 改善ウォーキング (渡辺)		11:00~12:00 太極拳 (山城)			11:00~12:00 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)
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)	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)			12:15~13:25 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-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)
12:00~12:45 映像 レッスン HF24 BOX		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 (服部)			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)	13:15~14:15 ZUMBA (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)
13:00~14:00 ヨガ (Natsuki)	13:00~14:00 ベリーダンス (Aki)		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)	14:30~15:15 アクアピクス (SUMILE)
14:15~15:30 社交 ダンス (安谷屋)	14:15~14:45 エアロ入門 (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)		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)
15:45~16:30 ピラティス (日吉)	15:45~16:30 ストレッチ (日吉)	15:30~16:00 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)				15:30~16:00 ジョーバ	17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)			15:30~16:00 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
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	19:30~20:30 ジャズダンス 中級 (當間)		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	18:30~18:50 ジョーバ	19:15~20:00 初級 バタフライ (あじふ)	19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)		18:40~19:00 ジョーバ	19:15~20:00 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 5,500/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)	19:45~20:30 ZUMBA (比嘉)	20:45~21:30 映像 レッスン ピラティス (比嘉)		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	19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村)		19:15~20:00 中級 4種目 (大澤)	19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)		19:15~20:00 ジョーバ	19:15~20:15 初級 水泳 (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)	21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	20:45~21:30 映像 レッスン HF24 BOX	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 SALSATION® ★Let's★ ダンス (Nae)	20:45~21:45 ★Let's★ ダンス (BEATJAM STAFF)		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 (BEATJAM STAFF)		20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:30~21:00 初級 水泳 (河野)
		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)			21:40~22:10 ボディシェイプ (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

# 2024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
9:45～10:45 ルーシーダットン ヨガ (宮崎)	第4土曜日はアロマを使用☆	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-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 (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	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)	14:30～15:00 ボディシェイブ 15:05～15:25 すどれっちボール (Gスタッフ)	15:30～16:00 流水30 (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 (Gスタッフ)	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				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)
					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。

※土曜18時のスイムレッスンの開催日は館内掲示にてご確認ください。

- ★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