

# 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)		11:00~12:00 ●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 週替わり レッスン		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 (田尻)			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			13:15~14:15 中級 平泳ぎ・バタフライ (服部)		13:15~14:15 簡単 ココロyoga (takumi)			13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	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)		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 (我那覇)			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 平泳ぎ (服部)	
18:15~19:15 映像 レッスン HF24 BOX	18:40~19:00 すどれっち ボール		19:15~20:15 上級者 水泳 (河野)	19:45~20:30 ZUMBA (比嘉)	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					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 5,500/月	
19:30~20:15 ZUMBA (Naoko)	19:15~20:15 ストレッチ ヨガ (根岸)		20:30~21:15 初心者 水泳 (河野)	20:45~21:30 映像 レッスン HF24 BOX	20:45~21:30 ピラティス (比嘉)		19:15~20:00 初級 平泳ぎ (あじふ)		19:30~20:30 SALSATION® (Nae)	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 (Yucco)			19:15~20:15 初級 バタフライ (大澤)	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 (Yucco)	20:30~21:30 カンフー (山城)	20:00~20:20 ジョーバ	21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)				20:15~21:00 中級4種目水泳 (あじふ)		20:45~21:45 ★Let's★ ダンス BEA TJAM STAFF	20:45~21:15 体喜ぶ リフレッシュ (Gスタッフ)		20:15~21:00 初級 バタフライ (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)	20:30~21:30 初級 平泳ぎ (服部)	
					21:40~22:10 腹筋コンクリート (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)	21:15~22:00 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

# 2025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
		9:20~9:40 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)				第二・第四日曜日のみ 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 (上里)			
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)	13:15~13:45 ボディシェイプ 13:50~14:10 腹筋コンクリート		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)	14:30~15:30 キック ボクシング (島尻)		15:15~16:00 アクアピクス (新垣)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 15:50~16:20 ジャズダンス 中級 (当間)	15:00~15:45 体喜ぶ リフレッシュ (Gスタッフ)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)
15:45~16:45 映像 レッスン HF24 BOX		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)		16:00~16:30 バランスボール (Gスタッフ)	16:00~16:30 すとれっち ホール		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 背泳ぎ・クロール (大澤)				
		不定期開催→					

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。

※毎週木曜日と日曜日の【週替わりレッスン】については内容を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♪



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