

ガ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				9:20~9:40 ジョーバ		定休日			9:20~9:40 ジョーバ				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)			9:30~10:30 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 骨盤調整 ストレッチ (安岡)			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 すとりっち 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		11:00~12:00 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 映像 レッスン HF24 BOX		週替わり スイムプログラム	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 スローエアロビック (崎村)		12:00~12:45 流水 運動 (渡辺)
13:00~14:00 ヒーリング ヨガ (RUMI)	13:00~14:00 ベリーダンス (tazuko)			13:15~14:15 ジャズストレッチ エクササイズ (BEATJAM 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)				13:15~14:15 ZUMBA (HIROMI)		12:50~13:10 ジョーバ	13:15~14:15 流水30 (Gスタッフ)
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 アクアズンバ (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)
18:15~19:15 映像 レッスン HF24 BOX	18:40~19:00 すとりっち ボール						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)
19:30~20:15 ZUMBA (Naoko)	19:15~20:15 ストレッチ ヨガ (根岸)		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)		19:15~20:00 初級 平泳ぎ (あじふ)		19:30~20:30 SALSATION® ストレッチ (Nae)	19:00~19:20 ストレッチ			19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yuco)			18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,500/月
20:30~21:30 ベーシック ステップ (Yuco)	20:30~21:30 カンフー (山城)	20:00~20:20 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	20:45~21:30 ピラティス (比嘉)		20:15~21:00 中級4種目水泳 (あじふ)		20:45~21:45 ★Let's★ ダンス (BEATJAM STAFF)	20:45~21:15 体喜び リフレッシュ (Gスタッフ)		20:15~21:00 ●初級バタフライ ●中級4種目 (河野)	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)		19:15~20:15 上級 マスターズ (河野)
					21:40~22:10 ボディシェイプ (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)
		21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)														

2025年8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
11:00～11:45 お気軽 ステップ (並里美由紀)		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)		12:15～12:45 流水30 (Gスタッフ)		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		12:45～13:45 上級 マスターズ (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)		14:00～15:00 初級 バタフライ (河野)	15:00～15:45 ジャズダンス 初級	15:00～15:45 体喜び リフレッシュ (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)	15:15～16:00 アクアビクス (新垣)	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)
		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)		16:40～17:00 すどれっち ボール	17:15～17:45 流水30 (Gスタッフ)	

不定期開催→

第二・第四日曜日のみ→

* 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。

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	ガルフスタッフ 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



GULF
Sports Club

ガルフスポーツクラブ
【牧 港】

TEL (098)871-1866
FAX (098)871-1867

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。