



STUDIO SCHEDULE



SHIN-KOBE HYOGO

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

スタジオ&プールスケジュール 2017.11月

	〔月〕 MON	〔火〕 TUE	〔水〕 WED	〔木〕 THU	〔金〕 FRI	〔土〕 SAT	〔日〕 SUN	
	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL
	スケジュール改訂により、新しいレッスン及び時間変更をしたレッスンがございますのでご確認ください。 スケジュールは都合により変更する場合がございますので、予めご了承頂きます様、宜しくお願い申し上げます。						GOLD'S GYM公式ウェブサイト NTT docomo Iモード対応サイト http://www.goldsgym.jp http://www.goldsgym.jp/1/	
10:00	nani Aloha 10:00~10:45 〔堀内 彰子〕	GGXラジオ体操 8:00~8:10 〔佐々木 公輝〕	GGXラジオ体操 8:30~8:40 〔トレーナー〕 NEW	GGXラジオ体操 9:00~9:10 〔トレーナー〕 NEW	ハタYOGA 10:00~11:00 〔アルジュン グラタ〕	GGXラジオ体操 9:15~9:25 〔トレーナー〕 NEW	ジュニアバレエスクール 9:15~10:45 〔諏訪原綾子〕 〔諏訪原幸治〕 《有料》	
11:00	GGX筋コン&ストレッチ 11:00~11:45 〔足立 希望〕	モーニングストレッチ 10:00~10:20 〔米倉 久史〕	オリジナルエアロ(初級) 10:30~11:15 〔米倉 久史〕	ストリートダンス(初級) 10:30~11:15 〔宮森 亮輔〕	リトルスイミング 10:15~11:00	ベビースイミング 10:15~11:00	KIDSバレエスクール 10:45~12:15 〔諏訪原綾子〕 〔諏訪原幸治〕 《有料》	
12:00	YOGA 12:00~13:00 〔木下 ひとみ〕	姿勢美人 11:30~12:30 〔米倉 久史〕	アクアシェイプ45 10:30~11:15 〔松本 みゆき〕	ストリートダンス(初級) 10:30~11:15 〔宮森 亮輔〕	アシュタンガ ヨガ入門 11:15~12:30 〔清水 誠也〕	オリジナルエアロ(初級) 11:15~12:00 〔ロックウッド和子〕	コンディショニングヨガ 11:00~12:00 〔有方 嘉江〕	
13:00	セルフケア&歩き方 13:15~14:15 〔内 麻紀子〕	オリジナルエアロ (初・中級) 12:45~13:30 〔福成 康洋〕	泳法レッスン (初・中・上級) 12:45~13:45	ラテン 12:30~13:30 〔WILSON〕	泳法レッスン 12:15~13:00	GGX コンディショニング 12:15~12:45 〔中本 彩加〕	やさしい アシュタンガヨガ 12:15~13:15 〔Michiru〕	
14:00	Street Dance超初級 14:30~15:15 〔Boo〕	ZUMBA 13:45~14:30 〔細谷 明美〕	アクアシェイプ45 (初・中級) 13:15~14:00 〔宅見 啓司〕	フィットケア 13:45~14:30 〔キング 育子〕	初めてSTEP 13:45~14:15 〔和田 寛子〕	クロール/背泳ぎ (1・2週目/3・4週目) 12:15~12:45	泳法レッスン 12:15~13:00	
15:00	ディスコダンス コンビネーション 15:30~16:30 〔Boo〕	自力整体 14:45~15:45 〔西山 利香〕	ステップ& 筋コンディショニング 14:45~15:45 〔宅見 啓司〕	アクアピクス45 (初・中級) 13:15~14:00 〔秋元 昌子〕	アロマ気功 14:15~15:15 〔キング育子〕	水中シェイプ 13:00~13:45 〔STAFF〕	ビューティーワーク& ストレッチ 14:15~15:00 〔内海 智葉〕	
16:00		ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:30 《有料》	ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:30 《有料》	ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:30 《有料》	ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:30 《有料》	エンジョイラテン 15:15~16:15 〔内海 智葉〕	ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:30 《有料》	
17:00		エイベックス ダンスマスター (小学生 低学年中心) 16:30~17:30 《有料》	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》	ストリートダンス (初・中級) 16:30~17:30 〔宮森 亮輔〕	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》	
18:00		エイベックス ダンスマスター 17:35~18:35 《有料》	ジュニアスイミング スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》	ジュニアスイミング スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》	KIDS バレエスクール 〔諏訪原綾子〕 〔諏訪原幸治〕 17:30~19:00 《有料》	エアロピクス系 ステップエクササイズ系 ダンス系 ダンスフィットネス系 ヨガ・リラクゼーション系 コンディショニング・調整系 格闘技系 スクール アクアピクス・水中レッスン		
19:00	気功&ボディケア 18:30~19:15 〔キング 育子〕	YOGA 18:45~19:45 〔MISA〕	アシュタンガYOGA 19:15~20:30 〔有方 嘉江〕	泳法レッスン 19:30~20:00	初めてエアロ 19:15~19:45 〔細谷 明美〕	上級 チャレンジスイム 19:30~20:30		
20:00	ラテン 19:30~20:30 〔Natsuko〕	リズムマスター HIP HOP 20:00~21:00 〔QUE〕	GGX サーキットトレーニング 20:45~21:05 〔細久保 翼〕	ZUMBA 20:00~20:45 〔細谷 明美〕	水中ウォーキング 19:00~19:30	YOGA 19:45~20:45 〔木下 ひとみ〕		
21:00	リラックスYOGA 20:45~21:30 〔Natsuko〕	GGX ウェービング 21:15~21:45 〔津坂 雄哉〕		GGX バランスボール 21:00~21:20 〔津坂 雄哉〕	ファイティング ミットソフト 21:00~21:45 〔寺田 益〕			
22:00			アクアシェイプ・アクアピクスの定員を20名と制限させて頂きます。ご理解とご協力お願い致します。				～営業時間のお知らせ～	
23:00			ジュニアスイミングスクール(16:30~17:30)は通路側3コースを使用致します。ご理解とご協力お願い致します。				【ジム】 月～金 / 7:00~23:00 土 / 9:00~23:00 日・祝 / 9:00~21:00 ジム休館日: 第2月曜日	
			ベビースイミング・リトルスイミング・ジュニアスイミングスクール(15:30~16:30・17:30~18:30)は通路側2コースを使用致します。ご理解とご協力お願い致します。				【プール】 平日・土・日・祝/10:00~21:00 プール休館日: 毎週月曜・月末最終日	
							TEL078-272-1212 (プール直通:078-272-1214)	

プール休館日

TEL078-272-1212

(プール直通:078-272-1214)