



STUDIO SCHEDULE



SHIN-KOBE HYOGO

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

スタジオ＆プールスケジュール 2018.1月

スマシオ&ノールスクリュール 2018.1月

GOLD'S GYM SCHEDULE									
〔月〕 MON	〔火〕 TUE	〔水〕 WED	〔木〕 THU	〔金〕 FRI	〔土〕 SAT	〔日〕 SUN			
GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL		
		GGXラジオ体操 8:00~8:10 [佐々木 公輝]	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。						
10:00	nani Aloha 10:00~10:45 [堀内 彰子]	モーニングストレッチ 10:00~10:20 [米倉 久史]	GGX ラジオ体操 8:30~8:40 [トレーナー]	ZUMBA 10:15~11:00 [北村 奈智]	保育園スクール 10:15~11:15	ハタYOGA 10:00~11:00 [アルジョン グフタ]	GGXラジオ体操 9:15~9:25 [トレーナー]		
11:00	GGX筋コン&ストレッチ 11:00~11:45 [足立 希望]	オリジナルエアロ(初級) 10:30~11:15 [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]	リトルスイミング 10:15~11:00	リトルスイミング 10:15~11:00	ベビースイミング 10:15~11:00		
12:00	姿勢美人 11:30~12:30 [米倉 久史]	水中ウォーキング 11:30~12:15	ストレッチ&ピラティス 11:30~12:15 [Shorty]	ベビースイミング 11:15~12:00	アシュタンガ ヨガ入門 11:15~12:30 [清水 誠也]	水中ウォーキング 11:30~12:15	オリジナルエアロ(初級) 11:15~12:00 [ロックウッド和子]		
13:00	YOGA 12:00~13:00 [木下 ひとみ]	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	オリジナルエアロ(初級) 12:45~13:30 [和田 寛子]	GGX コンティショニング 12:15~12:45 [中本 彩加]		
14:00	セルフケア&歩き方 13:15~14:15 [内 麻紀子]	NEW ラテンカーニバル 13:45~14:30 [南原 紀子]	アクアシェイプ45 (初・中級) 13:15~14:00 [宅見 啓司]	フットケア 13:45~14:30 [キング 育子]	初めてのSTEP 13:45~14:15 [和田 寛子]	アクアピクス45 (初・中級) 13:15~14:00 [秋元 昌子]	ベリーダンス (朱里ベリーマーフメント) 13:00~14:00 [朱里]		
15:00	Street Dance超初級 14:30~15:15 [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]	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》	アロマ気功 14:15~15:15 [キング育子]		
16:00	ディスコダンス コンビネーション 15:30~16:30 [Boo]			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》	エイベックス ダンスマスター(小学生) 16:30~17:30 《有料》	エイベックス ダンスマスター(小学生) 16:30~17:30 《有料》	12月・1月限定 特別レッスン 13:50~14:30 《有料》		
17:00				エイベックス ダンスマスター(小学生) 16:30~17:30 《有料》	エイベックス ダンスマスター(小学生) 16:30~17:30 《有料》	エイベックス ダンスマスター(小学生) 16:30~17:30 《有料》	GGX 節コンティショニング 13:30~14:00 [石田 哲也]		
18:00	気功&ボディケア 18:30~19:15 [キング 育子]	YOGA 18:45~19:45 [MISA]	上級	KIDS パレエスクール [諏訪原綾子] [諏訪原幸治] 17:30~19:00 《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》	エアロビクス(初・中) 18:45~19:30 [木下 ひとみ]		
19:00	ラテン 19:30~20:30 [Natsuko]	リズムマスター HIP HOP 20:00~21:00 [QUE]	チャレンジスイム 19:30~20:30	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	サンバ基本 19:15~19:45 [南原 紀子]	YOGA 19:45~20:45 [木下 ひとみ]		
20:00	リラックスYOGA 20:45~21:30 [Natsuko]	GGX ウェーブラング 21:15~21:45 [津坂 雄哉]		NEW アシュタンガYOGA 19:15~20:30 [有方 嘉江]	NEW サンバダンス 20:00~20:45 [南原 紀子]	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 分]		
21:00				GGX サーキットトレーニング 20:45~21:05 [細久保 翼]					
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。					
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。					
		ペビースイミング・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。							
		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/I/							
		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》							
		KIDS/バレエスクール 10:45~12:15 [諏訪原綾子] [諏訪原幸治] 《有料》							
		GGX筋トレ 13:00~13:30 [山田 和章]							
		巡りストレッチ&ヨガ 13:45~14:45 [内 麻紀子]							
		YOGA 15:00~16:00 [三浦 由佳]							
		エアロビクス系							
		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							
		エアロビクス系							
		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							
		エアロビクス系							
		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							
		エアロビクス系							
		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							
		エアロビクス系							
		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							
		エアロビクス系							
		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							
		エアロビクス系							
		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							