



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

	〔月〕 MON	〔火〕 TUE	〔水〕 WED	〔木〕 THU	〔金〕 FRI	〔土〕 SAT	〔日〕 SUN
	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM
	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
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〕	GGXラジオ体操 9:00~9:10 〔トレーナー〕	ハタYOGA 10:00~11:00 〔アルジュン グラマ〕	GGXラジオ体操 9:15~9:25 〔トレーナー〕	ジュニアバレエスクール 9:15~10:45 〔諏訪原綾子〕 《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〕	GGX ストレッチ 10:00~10:20 〔石田 哲也〕	リトルスイミング 10:15~11:00	ZUMBA 10:15~11:00 〔北村 奈智〕	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〕 《有料》
12:00	YOGA 12:00~13:00 〔木下 ひとみ〕	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〕	アシュタンガ ヨガ入門 11:15~12:30 〔清水 誠也〕	コンディショニングヨガ 11:00~12:00 〔有方 嘉江〕	水中ウォーキング 11:15~12:00
13:00	セルフケア&歩き方 13:15~14:15 〔内 麻紀子〕	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〕	泳法レッスン 12:15~13:00	やさしい アシュタンガヨガ 12:15~13:15 〔Michiru〕	泳法レッスン 12:15~13:00
14:00	NEW ラテンカーニバル 13:45~14:30 〔南原 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〕	アクアシェイプ45 (初・中級) 13:15~14:00 〔宅見 啓司〕	クロール/背泳ぎ (1・2週目/3・4週目) 12:15~12:45 〔中本 彩加〕	GGX 筋力 13:00~13:30 〔山田 和章〕
15:00	Street Dance超初級 14:30~15:15 〔Boo〕	自力整体 14:45~15:45 〔西山 利香〕	筋コンディショニング 14:45~15:45 〔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〕	水中シェイプ 13:00~13:45 〔STAFF〕	有料 ビューティーワーク& ストレッチ 14:15~15:00 〔内海 智葉〕
16:00	ディスコダンス コンビネーション 15:30~16:30 〔Boo〕	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》	12月・1月限定 特別レッスン 13:50~14:30	エンジョイラテン 15:15~16:15 〔内海 智葉〕
17:00	気功&ボタニカル 18:30~19:15 〔キング 育子〕	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》	アロマ気功 14:15~15:15 〔キング育子〕	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》
18:00	ラテン 19:30~20:30 〔Natsuko〕	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》	キッズ バレエスクール 低学年《有料》 16:20~17:20 〔Yuka〕	アロマ気功 14:15~15:15 〔キング育子〕	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》
19:00	リラクソYOGA 20:45~21:30 〔Natsuko〕	YOGA 18:45~19:45 〔MISA〕	上級 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〕	キッズ バレエスクール 高学年《有料》 17:30~18:30 〔Yuka〕	12月・1月限定 特別レッスン 13:50~14:30	ストリートダンス (初・中級) 16:30~17:30 〔宮森 亮輔〕
20:00		リズムマスター HIP HOP 20:00~21:00 〔QUE〕		泳法レッスン 19:30~20:00	サンパ基本 19:15~19:45 〔南原 紀子〕	有料 水中ウォーキング 19:00~19:30	ジュニアスイミング スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》
21:00		GGX ウェービング 21:15~21:45 〔津坂 雄哉〕		GGX サーキットトレーニング 20:45~21:05 〔細久保 翼〕	サンパダンス 20:00~20:45 〔南原 紀子〕	エアロピクス(初・中) 18:45~19:30 〔木下 ひとみ〕	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
22:00					GGX バランスボール 21:00~21:20 〔津坂 雄哉〕	YOGA 19:45~20:45 〔木下 ひとみ〕	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
23:00						ファイティング ミットソフト 21:00~21:45 〔寺田 公〕	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

プール休館日

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。

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。

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。

～営業時間のお知らせ～

【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

【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)