



# STUDIO SCHEDULE



# SHIN-KOBE HYOGO

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

スタジオ&プールスケジュール 10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 <a href="http://www.goldsgym.jp">http://www.goldsgym.jp</a>
10:00	nani Aloha 10:00~10:45 〔堀内 彰子〕	GGXラジオ体操 8:00~8:10 〔トレーナー〕	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〕	GGXラジオ体操 9:30~9:40 〔トレーナー〕	GGXラジオ体操 9:30~9:40 〔トレーナー〕	ジュニアバレエスクール 9:30~11:00 〔諏訪原綾子〕 〔諏訪原幸治〕 《有料》
11:00	YOGA 11:00~12:00 〔木下 ひとみ〕	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〕	オリジナルエアロ(初級) 10:30~11:15 〔北村 奈智〕	オリジナルエアロ(初級) 11:15~12:00 〔和津〕	オリジナルエアロ(初級) 11:15~12:00 〔和津〕	KIDSバレエスクール 11:00~12:30 〔諏訪原綾子〕 〔諏訪原幸治〕 《有料》
12:00	変更 ストレッチ&ピラティス 12:15~13:00 〔Shorty〕	姿勢美人 11:30~12:30 〔米倉 久史〕	水中ウォーキング 11:30~12:15 〔福田 みゆき〕	ベビースイミング 11:15~12:00 〔和津〕	骨盤ヨガ 11:30~12:30 〔Natsu〕	水中ウォーキング 11:15~12:00 〔和津〕	水中ウォーキング 11:15~12:00 〔和津〕
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 〔福田 みゆき〕	ラテン 12:30~13:30 〔WILSON〕	泳法レッスン 12:15~13:00 〔和津〕	泳法レッスン 12:15~13:00 〔和津〕	泳法レッスン 12:15~13:00 〔和津〕
14:00	Street Dance 14:30~15:30 〔Boo〕	ラテンカーニバル 13:45~14:30 〔南原 紀子〕	フィットネス 13:45~14:30 〔キング 育子〕	初めてSTEP 13:45~14:15 〔和田 寛子〕	アクアビクス45 (初・中級) 13:15~14:00 〔秋元 昌子〕	アクアビクス45 (初・中級) 13:15~14:00 〔秋元 昌子〕	アクアビクス45 (初・中級) 13:15~14:00 〔秋元 昌子〕
15:00		筋コンディショニング& コンディショニング 14:45~15:45 〔寺井 達彦〕	サンバ 14:45~15:45 〔南原 紀子〕	NEW YOGA 14:30~15:30 〔TAE〕	アロマ気功 14:15~15:15 〔キング育子〕	アロマ気功 14:15~15:15 〔キング育子〕	アロマ気功 14:15~15:15 〔キング育子〕
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》	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》
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》	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》
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》	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》	ジュニアスイミング スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》
19:00	気功&ボキョウ 18:30~19:15 〔キング 育子〕	YOGA 18:45~19:45 〔MISA〕	シンフィルSTEP 18:45~19:15 〔KOKEN〕	シンフィルSTEP 18:45~19:15 〔KOKEN〕	シンフィルSTEP 18:45~19:15 〔KOKEN〕	シンフィルSTEP 18:45~19:15 〔KOKEN〕	シンフィルSTEP 18:45~19:15 〔KOKEN〕
20:00	NEW リラックスYOGA 19:30~20:30 〔高橋 陽子〕	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 〔KOKEN〕	姿勢調整 19:30~20:30 〔KOKEN〕	泳法レッスン 19:30~20:00 〔和津〕	泳法レッスン 19:30~20:00 〔和津〕	泳法レッスン 19:30~20:00 〔和津〕
21:00	GGX ストレッチ 20:45~21:05 〔石田 哲也〕		GGX ストレッチ 20:45~21:05 〔山田 和章〕	GGX ストレッチ 20:45~21:05 〔山田 和章〕	GGX ストレッチ 20:45~21:05 〔山田 和章〕	GGX ストレッチ 20:45~21:05 〔山田 和章〕	GGX ストレッチ 20:45~21:05 〔山田 和章〕
22:00							
23:00							

プール休館日

営業時間のお知らせ

【 シ ム 】  
月～金 7:00~23:00  
土曜日 9:00~23:00  
日曜日 9:00~21:00  
祝日 通常営業  
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

アクアシェイプ・アクアビクスの定員を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。

Tel.078-272-1212 (プール直通:078-272-1214)