



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	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	
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]		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、宜しくお願ひ申し上げます。			GGXラジオ体操 9:00~9:10 [トレーナー]	変更	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		GGXラジオ体操 9:30~9:40 [トレーナー]		10:00
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]	GGXラジオ体操 8:30~8:40 [トレーナー]	アカシアエイフ45 10:30~11:15 [福田 みゆき]	ストリートダンス(初級) 10:15~11:15 [Atsuki]	リトルスイミング 10:15~11:00	ZUMBA 10:30~11:15 [北村 奈智]	保育園スクール 10:15~11:15	ハタYOGA 10:00~11:00 [アルジュン グフタ]	リトルスイミング 10:15~11:00	やさしいYOGA 9:45~10:45 [tae]	ベビースイミング 10:15~11:00	10:00	
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	骨盤ヨガ 11:30~12:30 [Natsu]	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 [和津]	ベビースイミング 11:15~12:00	GGXヒップトレーニング 11:00~11:45 [足立 希望]	水中ウォーキング 11:15~12:00	KIDSバレエスクール 11:00~12:30 [諏訪原綾子] [諏訪原幸治] 《有料》	11:00		
13:00	変更 ストレッチ&ピラティス 12:15~13:00 [Shorty]	オリジナルエアロ (初級) 12:45~13:30 [福成 康洋]	泳法レッスン (初中・上級) 12:45~13:45	泳法レッスン 12:30~13:30 [WILSON]	泳法レッスン 12:15~13:00	アカシアエイフ45 12:45~13:30 [和田 寛子]	アカシアエイフ45 (初・中級) 13:15~14:00 [宅見 啓司]	アカビクス45 (初・中級) 13:00~14:00 [朱里]	ベリーダンス 13:00~13:45 [STAFF]	やさしい アシュダンガヨガ 12:00~13:00 [Michiru]	リトルスイミング 13:15~14:00	12:00		
14:00	セルフケア&歩き方 13:15~14:15 [内 麻紀子]	ラテンカーニバル 13:45~14:30 [南原 紀子]	フットケア 13:45~14:30 [キング 育子]	サンバ 14:45~15:45 [南原 紀子]	NEW サンバ 14:45~15:30 [TAE]	NEW 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 [朱里]	クロール/背泳ぎ (1・2週目/3・4週目) 12:15~12:45 [石田 哲也]	やさしい アシュダンガヨガ 12:00~13:00 [Michiru]	リトルスイミング 13:15~14:00	13:00		
15:00	Street Dance 14:30~15:30 [Boo]	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]	ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:30 《有料》	エイバックス ダンスマスター (小学生・低学年中心) 16:30~17:30 《有料》	エイバックス ダンスマスター スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》	エイバックス ダンスマスター スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》	エイバックス ダンスマスター スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》	エイバックス ダンスマスター スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》	チアリングスクール 低学年(有料) 16:20~17:20 [Yuka]	エンジョイラテン 15:15~16:15 [内海 智葉]	エアロビクス系 スクール(幼児) 15:30~16:30 《有料》	14:00		
16:00									チアリングスクール 低学年(有料) 16:20~17:20 [Yuka]	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》	エアロビクス系 スクール(幼児) 15:30~16:30 《有料》	15:00		
17:00									チアリングスクール 低学年(有料) 16:20~17:20 [Yuka]	美尻メイクYOGA 16:30~17:30 [KANA]	エアロビクス系 スクール(小学生) 16:30~17:30 《有料》	16:00		
18:00	気功&ボディケア 18:30~19:15 [キング 育子]	エイバックス ダンスマスター スクール(小学生) 17:35~18:35 《有料》	エイバックス ダンスマスター スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》	シングルSTEP 18:45~19:15 [KOKEN]	KIDS バレエスクール [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》	エイバックス ダンスマスター スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》	エイバックス ダンスマスター 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]	エアロビクス系 スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》	17:00			
19:00	NEW リラックスYOGA 19:30~20:30 [高橋 陽子]	YOGA 18:45~19:45 [MISA]	上級	チャレンジスイム 19:30~20:30	姿勢調整 19:30~20:30 [KOKEN]	泳法レッスン 19:30~20:00	サンバ基本 19:15~19:45 [南原 紀子]	サンバダンス 20:00~20:45 [南原 紀子]	YOGA 19:45~20:45 [木下 ひとみ]	マーシャルミット 21:00~21:45 [Hiro]	エアロビクス系 スクール(小学生) 17:30~18:30 《有料》	18:00		
20:00	変更 リズムマスター HIP HOP 20:00~21:00 [QUE]				GGX 筋トレ 20:45~21:05 [石田 和章]	NEW	GGX 筋トレ 20:45~21:05 [立花 桐馬]	GGX 筋コンディショニング 21:00~21:20 [立花 桐馬]	水中ウォーキング 19:00~19:30			19:00		
21:00													20:00	
22:00													21:00	
23:00													22:00	

7
ル
休
館
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。ご理解とご協力をお願い致します。

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。ご理解とご協力をお願い致します。

～ 営業時間のお知らせ ～

【 ジ ム 】
月～金 7:00~23:00
土曜日 9:00~23:00
日曜日 9:00~21:00
祝 日
休館日 第2月曜日

【 プ 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

Tel 078-272-1212 (プール直通:078-272-1214)

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