



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

新神戸

2024年4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		
	OPEN (GYM) 7:00 am (POOL) 10:00 am													(GYM) 9:00 am (POOL) 10:00 am		
7:00															7:00	
8:00															8:00	
9:00															9:00	
9:30	GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ		GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ		GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ		GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ		GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ		GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ				9:30	
10:00															10:00	
10:30	フラダンス 10:00~10:45 増谷 加代子		モーニングストレッチ 10:00~10:20 米倉 久史		やさしいYOGA 10:00~11:00 Tae		ZUMBA 10:00~10:45 柴田電一	有料スクール 保育園スクール 10:15~11:15	やさしいYOGA 10:00~11:00 Tae			有料スクール	有料スクール 保育園スクール 10:15~11:15		10:30	
11:00			オリジナルエアロ 10:30~11:15 米倉 久史	アクアピクス45 10:30~11:15 坂口 敬朗											11:00	
11:30	YOGA 11:00~12:00 木下 ひとみ					有料スクール	ヨガ 11:00~12:00 上田 茂光		オリジナルエアロ 11:15~12:00 大塚 茂之	有料スクール	SALSATION® 10:45~11:45 NORI		有料スクール	有料スクール	11:30	
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 スタッフ	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	リトルスイミング ベビースイミング 11:15~12:00		水中ウォーキング 11:30~12:15 スタッフ					リトルスイミング ベビースイミング 11:15~12:00		12:00	
12:30	Street Dance 12:15~13:00 U-suke					泳法レッスン 12:15~13:00 スタッフ	オリジナルエアロ45 12:15~13:00 高島 リサ	平泳ぎ/バタフライ (1-2週目/3-4週目) 12:30~13:00	GGX ストレッチ 12:15~12:45 スタッフ	泳法レッスン 12:15~12:45 スタッフ	momちゃんフィットネス 12:00~13:00 NAOKO		泳法レッスン 12:15~13:00 スタッフ	momちゃんフィットネス 12:00~13:00 NAOKO	12:30	
13:00			Anatomy YOGA 12:45~13:30 福成 康洋	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	ラテン 12:30~13:30 WILSON										13:00	
13:30	セルフケア&歩き方 13:15~14:15 内 麻紀子					週替わりレッスン 13:15~14:00 スタッフ	STEP45 13:15~14:00 高島 リサ		ベリーダンス (東里ベリー ムーブメント) 13:00~14:00 朱里	アクアズンバ 13:00~13:45 ナタリー			ZUMBA 13:15~14:00 柴田電一	GGX 筋トレ 13:15~13:35 スタッフ	13:30	
14:00			ラテンカーニバル 13:45~14:30 オリヴェイラ紀子													14:00
14:30																14:30
15:00	Street Dance 14:30~15:30 Boo															15:00
15:30			ストレッチ& コンディショニング 14:45~15:45 寺井 達彦													15:30
16:00	GGX ストレッチ 15:45~16:00 スタッフ				有料スクール	有料スクール										16:00
16:30					ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:45	ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:45										16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00	美尻ピラティス 18:45~19:30 Miyu(小林みゆき)															19:00
19:30																19:30
20:00																20:00
20:30	Strong Nation 19:45~20:45 高見 由貴															20:30
21:00																21:00
21:30	GGX ストレッチ 21:00~21:15 スタッフ															21:30
22:00																22:00
22:30																22:30
23:00																23:00
	CLOSE (GYM) 11:00 pm (POOL) 9:00 pm															

プール休館日

アクアシェイプ・アクアピクス 定員20名まで

9:00 pm
ゴールドジム新神戸
078-272-1212
プール直通 078-272-1214

- アクティブ系
- ダンス系
- コンディショニング系
- リラクゼーション系
- 有料スクール



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

Shin Kobe

Apr. 2024-present

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	
	OPEN (GYM) 7:00 am (POOL) 10:00 am													(GYM) 9:00 am (POOL) 10:00 am	
7:00															7:00
8:00															8:00
9:00															9:00
9:30	GGX radio gymnastics 9:35~9:45 Staff		GGX radio gymnastics 9:35~9:45 Staff		GGX radio gymnastics 9:35~9:45 Staff		GGX radio gymnastics 9:35~9:45 Staff		GGX radio gymnastics 9:35~9:45 Staff		GGX radio gymnastics 9:35~9:45 Staff				9:30
10:00	Hula dance 10:00~10:45 Kayoko Masutani		Morning stretch 10:00~10:20 Hisashi Yonekura		Easy YOGA 10:00~11:00 Tae		ZUMBA 10:00~10:45 Ryuichi Shibata	Pay school	Easy YOGA 10:00~11:00 Tae				Pay school		10:00
10:30			Original aerobics 10:30~11:15 Hisashi Yonekura	Aquabics 45 10:30~11:15 Yoshiro Sakaguchi				Nursery School 10:15~11:15					Little swimming Baby swimming 10:15~11:00		10:30
11:00											SALSATION® 10:45~11:45 NORI				11:00
11:30	YOGA 11:00~12:00 Hitomi Kinoshita				Pay school	YOGA 11:00~12:00 Shigemitsu Ueda			Pay school	Original aerobics 11:15~12:00 Shigeyuki Otsuka	Pay school		Aqua Zumba 11:15~12:00 Ryuichi Shibata		11:30
12:00			Posture correction 11:30~12:30 Hisashi Yonekura	Underwater walking 11:30~12:15 Staff	Street dance 11:15~12:15 ShowTA	Little swimming Baby swimming 11:15~12:00		Underwater walking 11:30~12:15 Staff			Little swimming Baby swimming 11:15~12:00				12:00
12:30	Street Dance 12:15~13:00 U-suke					How to swim 12:15~13:00 Staff	Original aerobics45 12:15~13:00 Risa Takashima	Breaststroke/Butterfly (1st&2nd week/3rd&4thweek) 12:30~13:00		GGX 12:15~12:45 Staff	How to swim 12:15~12:45 Staff	Momjang Fitness 12:00~13:00 NAOKO	How to swim 12:15~13:00 Staff	Momjang Fitness 12:00~13:00 NAOKO	12:30
13:00			Anatomy YOGA 12:45~13:30 Yasuhiro Fukunari	How to swim (Intermediate, Advanced) 12:45~13:45 Staff	Latin 12:30~13:30 WILSON										13:00
13:30	Self care & walking 13:15~14:15 Makiko Uchi					weekly special lesson 13:15~14:00 Staff	STEP45 13:15~14:00 Risa Takashima		Belly dance (Shuri Belly Movement) 13:00~14:00 Shuri	Aqua Zumba 13:00~13:45 Natalia		ZUMBA 13:15~14:00 Ryuichi Shibata		GGX 13:15~13:35 Staff	13:30
14:00			Latin carnival 13:45~14:30 Oliveira Noriko		Foot care 13:45~14:30 King Ikuko										14:00
14:30							Relaxation YOGA 14:15~15:15 Tae			Aroma Qigong 14:15~15:15 King Ikuko		YOGA 14:15~15:00 Mayuko Takemoto		Circulation stretch & Yoga 13:45~14:45 Makiko Uchi	14:30
15:00	Street dance 14:30~15:30 Boo		Strech & Conditioning 14:45~15:45 Tatsuhiko Terai		GGX 14:45~15:15 Staff										15:00
15:30				Pay school		Pay school		Pay school		Pay school	Group Power 15:15~16:00 Koki Sasaki	Pay school	Pay school	YOGA 15:00~16:00 Yuka Miura	15:30
16:00				Junior swimming school(baby) 15:30~16:45	GGX K-POP 15:30~16:15 Matsuoka	Junior swimming school(baby) 15:30~16:45		Junior swimming school(baby) 15:30~16:45	Pay school	Junior swimming school(baby) 15:30~16:45		Junior swimming school(baby) 15:30~16:45			16:00
16:30				Pay school		Pay school		Pay school	Pay school	Cheering school (lower glades of elementary) 16:20~17:20 ARISA	Pay school	SALSATION® demo 16:15~17:00 Mami	Pay school		16:30
17:00			avex dance master (lower glades of elementary) 16:30~17:30	Junior swimming school (elementary student) 16:30~17:45		Junior swimming school (elementary student) 16:30~17:45		Junior swimming school (elementary student) 16:30~17:45		Junior swimming school (elementary student) 16:30~17:45					17:00
17:30				Pay school		Pay school		Pay school	Pay school	Pay school	GGX K-POP 17:15~17:45 Matsuoka	Pay school	Pay school		17:30
18:00			avex dance master 17:35~18:35	Junior swimming school (elementary student) 17:30~18:45		Junior swimming school (elementary student) 17:30~18:45		Junior swimming school (elementary student) 17:30~18:45		Cheering school (Upper glades of elementary) 17:30~18:30 ARISA	Junior swimming school (elementary student) 17:30~18:45				18:00
18:30											Body Shape 18:00~19:00 Mari Adashi		Junior swimming school (elementary student) 17:30~18:45		18:30
19:00	beautiful buttocks Pilates 18:45~19:30 Miyu		Body Shape 18:00~19:00 Mari Adashi		Original step 45 18:45~19:30 Mitsuhiko Tanigawara		SALSATION® 18:45~19:45 Izumin	Underwater walking 19:00~19:30 Staff		Beginner Aerobics & mat exercise 18:45~19:30 Hitomi Kinoshita					19:00
19:30															19:30
20:00	Strong Nation 19:45~20:45 Yuki Takami		Body Shape 18:00~19:00 Mari Adashi	Challenge swim 19:30~20:30 Staff	Anatomy YOGA 19:45~21:00 Yasuhiro Fukunari	How to swim 19:30~20:00 Staff				YOGA 19:45~20:45 Hitomi Kinoshita					20:00
20:30							Group Power 20:00~21:00 Koki Sasaki								20:30
21:00															21:00
21:30			odd month only												21:30
22:00			Posing Academy 21:00~22:00 Hiroshi Inoue												22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
	CLOSE (GYM) 11:00 pm (POOL) 9:00 pm														

Pool is closed

9:00 pm

**Gold's Gym
Shin Kobe**
078-272-1212
pool 078-272-1214

Active	Dance	Conditioning	Relaxation	Pay school
--------	-------	--------------	------------	------------



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 新神戸 (3Fスタジオのみ) 2024年4月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	
	OPEN (GYM) 7:00 am (POOL) 10:00 am							(GYM) 9:00 am (POOL) 10:00 am
7:00								7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
9:30	GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ	GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ	GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ	GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ	GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ	GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ	GGXラジオ体操 9:35~9:45 スタッフ	9:30
10:00					定員24名			10:00
10:30	フラダンス 10:00~10:45 増谷 加代子	モーニングストレッチ 10:00~10:20 米倉 久史	やさしいYOGA 10:00~11:00 Tae	ZUMBA 10:00~10:45 柴田竜一	やさしいYOGA 10:00~11:00 Tae			10:30
11:00		オリジナルエアロ 10:30~11:15 米倉 久史				SALSATION® 10:45~11:45 NORI		11:00
11:30	YOGA 11:00~12:00 木下 ひとみ			ヨガ 11:00~12:00 上田 茂光	オリジナルエアロ 11:15~12:00 大塚 茂之			11:30
12:00		姿勢美人 11:30~12:30 米倉 久史	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA					12:00
12:30	Street Dance 12:15~13:00 U-suke			オリジナルエアロ45 12:15~13:00 高島 リサ	GGX ストレッチ&ダンス基礎 12:15~12:45 スタッフ	momちゃんフィットネス 12:00~13:00 NAOKO	momちゃんフィットネス 12:00~13:00 NAOKO	12:30
13:00		Anatomy YOGA 12:45~13:30 福成 康洋	ラテン 12:30~13:30 WILSON			定員24名		13:00
13:30	セルフケア&歩き方 13:15~14:15 内 麻紀子			STEP45 13:15~14:00 高島 リサ	ベリーダンス (楽屋ベリー ムーブメント) 13:00~14:00 朱里	ZUMBA 13:15~14:00 柴田竜一	GGX 筋トレ 13:15~13:35 スタッフ	13:30
14:00		ラテンカーニバル 13:45~14:30 オリヴェイラ紀子	フットケア 13:45~14:30 キング育子				巡りストレッチ&ヨガ 13:45~14:45 内 麻紀子	14:00
14:30				リラックスYOGA 14:15~15:15 Tae	アロマ気功 14:15~15:15 キング育子	YOGA 14:15~15:00 竹本 茉莉子		14:30
15:00	Street Dance 14:30~15:30 Boo	ストレッチ& コンディショニング 14:45~15:45 寺井 達彦	GGX ストレッチ&筋トレ 14:45~15:15 スタッフ					15:00
15:30						グループパワー 15:15~16:00 佐々木 公輝	YOGA 15:00~16:00 三浦 由佳	15:30
16:00	GGX ストレッチ 15:45~16:00 スタッフ		GGX K-POP 15:30~16:15 松岡					16:00
16:30		有料スクール			有料スクール	SALSATION® demo 16:15~17:00 Mami		16:30
17:00		エイハックスダンスマスター (小学生 低学年) 16:30~17:30			チアリングスクール 低学年 16:20~17:20 ARISA			17:00
17:30		有料スクール			有料スクール	GGX K-POP 17:15~17:45 松岡		17:30
18:00		エイハックスダンスマスター 17:35~18:35			チアリングスクール 高学年 17:30~18:30 ARISA			18:00
18:30						ボディシェイプ 18:00~19:00 足立真理		18:30
19:00	美尻ピラティス 18:45~19:30 Miyu(小林みゆき)	ピギナーズHIP HOP 18:45~19:30 Que	オリジナルステップ45 初級 18:45~19:30 谷川原 光彦		SALSATION® 18:45~19:45 Izumin	ピギナーズエアロ& マットエクササイズ 18:45~19:30 木下 ひとみ		19:00
19:30								19:30
20:00	Strong Nation 19:45~20:45 高見 由貴	ボディシェイプ 19:45~20:45 足立真理	Anatomy YOGA 19:45~21:00 福成康洋		グループパワー 20:00~21:00 佐々木 公輝	YOGA 19:45~20:45 木下 ひとみ		20:00
20:30								20:30
21:00	GGX ストレッチ 21:00~21:15 スタッフ	奇数月のみ						21:00
21:30		ポーシング アカデミー 21:00~22:00 井上浩						21:30
22:00								22:00
22:30							ゴールドジム新神戸 078-272-1212 プール直通 078-272-1214	22:30
23:00								23:00
	CLOSE (GYM) 11:00 pm (POOL) 9:00 pm							0:00

- アクティブ系
- ダンス系
- コンディショニング系
- リラクゼーション系
- 有料スクール



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

新神戸 (プールのみ) 2024年4月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	POOL	POOL	POOL	POOL	POOL	POOL	POOL	
OPEN (GYM) 7:00 am (POOL) 10:00 am								
7:00								7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30				有料スクール		有料スクール		10:30
11:00	アクアピクス45 10:30~11:15 坂口 敬朗			保育園スクール 10:15~11:15		リトルスイミング ベビースイミング 10:15~11:00		11:00
11:30			有料スクール		有料スクール	アクアズンバ 11:15~12:00 柴田竜一		11:30
12:00	水中ウォーキング 11:30~12:15 スタッフ	リトルスイミング ベビースイミング 11:15~12:00		水中ウォーキング 11:30~12:15 スタッフ	リトルスイミング ベビースイミング 11:15~12:00			12:00
12:30			泳法レッスン 12:15~13:00 スタッフ		泳法レッスン 12:15~12:45 スタッフ	泳法レッスン 12:15~13:00 スタッフ		12:30
13:00				平泳ぎ/バタフライ (1-2週目/3-4週目) 12:30~13:00				13:00
13:30	泳法レッスン(中・上級) 12:45~13:45 スタッフ				アクアズンバ 13:00~13:45 ナタリー			13:30
14:00			週替わりレッスン 13:15~14:00 スタッフ					14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	GGX K-POP	16:00
16:30	ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30~16:45	ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30~16:45	ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30~16:45	ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30~16:45	ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30~16:45	ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30~16:45		16:30
17:00	ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30~17:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30~17:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30~17:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30~17:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30~17:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30~17:45		17:00
17:30	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール		17:30
18:00	ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30~18:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30~18:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30~18:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30~18:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30~18:45	ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30~18:45		18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30				水中ウォーキング 19:00~19:30 スタッフ				19:30
20:00	チャレンジスイム 19:30~20:30 スタッフ	泳法レッスン 19:30~20:00 スタッフ						20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30							ゴールドジム新神戸 078-272-1212 プール直通 078-272-1214	22:30
23:00								23:00
								0:00

プール休館日

アクアシェイブ・アクアピクス 定員20名まで

新神戸プール コース使用状況

2024/4/1現在

 =歩くコース
  =泳ぐコース
  =泳ぐ初心者コース
  有料 =有料レッスンのご予約がある場合使用するコース

	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	歩くコース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	歩くコース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	11:00
11:30		泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	11:30
12:00	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	12:00
12:30		泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	12:30
13:00		泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	13:00
13:30	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	13:30
14:00		泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	14:00
14:30		有料	有料	有料	有料	有料	14:30
15:00	歩くコース	歩くコース	歩くコース	歩くコース	歩くコース	歩くコース	15:00
15:30							15:30
16:00	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	16:00
16:30							16:30
17:00	歩くコースのみ	歩くコースのみ	歩くコースのみ	歩くコースのみ	歩くコースのみ	歩くコースのみ	17:00
17:30							17:30
18:00	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	18:00
18:30							18:30
19:00	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	19:00
19:30	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	泳ぐコース 泳ぐ初心者コース	19:30
20:00	泳ぐコース 歩きコース 初心者1	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	泳ぐコース 歩きコース	20:00
20:30		有料	有料	有料	有料	有料	20:30
21:00							21:00

やむなくコースを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。