CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE! STUDIO SCHEDULE 新神戸 2025年11月~

ダンス系

アクティブ系

リラクゼーション系

有料スクール

GOLD'S GR	GOLD'S GROUP EXERCISE			UDIU		JUNE		DULL		和11十一		20254		1 1 7	
	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		± (SAT)		日 (SUN)		
	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	
				(PEN (GYI	м) 7:00 a	m (POOL) 10:00 aı	m					9:00 am 10:00 am	
7:00													()		7:00
8:00]														8:00
9:00															9:00
	-														
9:30	GGXラジオ体操		GGXラジオ体操	1	GGXラジオ体操		GGXラジオ体操		GGXラジオ体操	1	GGXラジオ体操				9:30
	9:35~9:45 ス タッフ		9:35~9:45 ス タッ フ		9:35~9:45 ス タッフ		9:35~9:45 ス タッフ		9:35~9:45 ス タッフ		9:35~9:45 ス タッフ				
10:00	Y		モーニングストレッチ		やさしいYOGA			定員24名	やさしいYOGA		<u> </u>				10:00
10:30	フラダンス 10:00∼10:45		10:00~10:20 米倉 久史		10:00~11:00 Tae		ZUMBA 10:00~10:45	有料スクール	10:00~11:00 Tae		GGX~ストレッチ~	有料スクール			10:30
10.30	増谷 加代子		>	アクアビクス45 10:15~11:00	※指導の一環として 講師が直接お体に		柴田竜一		※指導の一環とし て講師が直接お体		10:00~11:00 スタッフ	ベビースイミング	ピックルボール 開放中		10.30
11:00			オリジナルエアロ 10:30~11:15	坂口 敬朗	触れる場合がありま す。			保育園スクール 10:15~11:15	に触れる場合があり ます。			リトルスイミング 10:15~11:00	9:00~12:15		11:00
	M		米倉 久史				ヨガ		24				1		
11:30	YOGA 11:00~12:00			水中ウォーキング		有料スクール	11:00~12:00 上田 茂光 ※指導の一環とし		オリジナルエアロ	有料スクール		アクアズンバ			11:30
	木下 ひとみ		V	11:15~12:00 坂口 敬朗	ストリートダンス 11:15~12:15	リトルスイミング ベビースイミング	て講師が直接お体に触れる場合があり	水中ウォーキング	11:15~12:00 大塚 茂之	リトルスイミング ベビースイミング	SALSATION ® 11:15~12:15	11:15~12:00 柴田竜一			
12:00			姿勢美人 11:30~12:30	7211 3203	ShowTA	11:15~12:00	ます。	11:30~12:15 スタッフ	7447	11:15~12:00	NORI				12:00
			米倉 久史				MAA —		GGX						
12:30	グループパワー 12:15~13:00 韓 侑陳			ļ		泳法レッスン	初級ステップ40 12:10~12:50 京島U#		~ストレッチ~ 12:15~12:45	泳法レッスン 12:15~12:45	定員24名	泳法レッスン			12:30
	(休講の場合がある ので、毎月WEBをご		<u> </u>			12:15~13:00 スタッフ	高島リサ	平泳ぎ/バタフライ (1・2週目/3・4週目) 12:30~13:00	スタッフ	スタッフ	7,114	12:15~13:00 スタッフ	#= · ·		
13:00	確認下さい)		Anatomy YOGA	泳法レッスン	ラテン 12:30~13:30 WILSON			12:30~13:00	M	1	ZUMBA 12:30~13:30 些田音一		ボディシェイプ ・ 12:30~13:30		13:00
40.00	M		12:45~13:30 福成 康洋	(中·上級) 12:45~13:45	WILSON		オリジナルエアロ60		ベリーダンス (朱里ベリー		柴田竜一		足立真理		43-00
13:30	セルフケア&歩き方			スタッフ		週替わりレッスン 13:15~14:00	初中級 13:00~14:00	アクアズンバ 13:15~14:00 ナタリー	ムーブメント) 13:00~14:00			,			13:30
14:00	13:15~14:15 内 麻紀子	1 1			曜日変	ア スタッフ	園田静江	799-	朱里		Y	ı.	M	1	14:00
11100		V	ラテンカーニバル 13:45~14:30		アロマ気功 13:45~14:30						YOGA		巡りストレッチ&ヨガ		14.00
14:30		0	オリヴェイラ紀子		キング育子		X		NE	W I	13:45~14:45 竹本 茉有子		13:45~14:45 内 麻紀子		14:30
			M				リラックスYOGA 14:15~15:15		リラクゼーション YOGA						
15:00	Street Dance 14:30~15:30				Street Dance		Tae		14:15〜15:15 高島リサ				0-0		15:00
	Boo		ストレッチ& コンディショニング		14:45~15:30 U-suke								V		
15:30		1	14:45~15:45 寺井 達彦		5 55		—				グループパワー 15:00~16:00		YOGA 15:00∼16:00		15:30
	<u>V</u>			有料スクール		有料スクール	V	有料スクール		有料スクール	韓作陳	有料スクール	三浦 由佳		
16:00	GGX〜ピラティス〜	-		ジュニアスイミング スクール(幼児)		ジュニアスイミング スクール(幼児)	バレエ 15:30~16:30	ジュニアスイミング スクール(幼児)		ジュニアスイミング スクール(幼児)		ジュニアスイミング スクール(幼児)		ļ	16:00
	15:45~16:30 スタッフ	*		15:30~16:45	グループパワー 15:45~16:45 韓 侑陳	15:30~16:45	佐田	15:30~16:45		15:30~16:45		15:30~16:45	ピックルボール		
16:30			有料スクール	有料スクール	¥4 THIM	有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	SALSATION ® 16:15~17:00	有料スクール	16:15~17:00 スタッフ (仕港の場合がた		16:30
17:00			エイベックス						チアリングスクール 低学年		MOMO		(休講の場合があるので、毎月WEBをご確認下さい)		17:00
17.00	-	ᄪ	ダンスマスター (小学生 低学年)	ジュニアスイミング スクール(小学生)		ジュニアスイミング スクール(小学生)		ジュニアスイミング スクール(小学生)	16:20~17:20 ARISA	ジュニアスイミング スクール(小学生)		, ジュニアスイミング スクール(小学生)	CCPEDO 1 CV-7		17.00
17:30	ピックルボール	-	16:30~17:30	16:30~17:45		16:30~17:45	ピックルボール開放中	16:30~17:45		16:30~17:45		16:30~17:45			17:30
	開放中 16:45~18:30	ш	有料スクール	有料スクール	124	有料スクール	16:45~18:00	有料スクール	有料スクール	有料スクール	顔ヨガ&からだケア	有料スクール			
18:00			エイベックス		ピックルボール開放中				チアリングスクール		17:15~18:15 足立真理				18:00
			ダンスマスター 17:35~18:35	ジュニアスイミング スクール(小学生)	17:00~18:45	ジュニアスイミング スクール(小学生)		ジュニアスイミング スクール(小学生)	高学年 17:30~18:30 ARISA	ジュニアスイミング スクール(小学生)		ジュニアスイミング スクール(小学生)			
18:30				17:30~18:45		17:30~18:45		17:30~18:45	ARISA	17:30~18:45		17:30~18:45			18:30
	M		M ——				0.6				1				
19:00	美尻ピラティス		ピギナーズHIP HOP		>		♥		ビギナーズエアロ& マットエクササイズ						19:00
	18:45∼19:30 Miyu		18:45~19:30 Que		ステップ 初級 19:00~19:45		SALSATION ® 18:45~19:45	水中ウォーキング 19:00~19:30	18:45~19:30 木下 ひとみ						ļ
19:30					福成康洋	泳法レッスン	Izumin	スタッフ		1					19:30
20:00				チャレンジスイム		泳法レッスン 19:30~20:00 スタッフ			M	<u> </u> 					20:00
20:00	Strong		ボディシェイプ	19:30~20:30 スタッフ	V	,			YOGA						20:00
20:30	Nation 19:45~20:45 高見 由貴		19:45~20:45 足立真理		Anataway		グループパワー		19:45~20:45 木下 ひとみ						20:30
	间光 出兵				Anatomy YOGA 20:00~21:15 福成康洋		20:00~21:00 佐々木 公輝								
21:00]	個风塚洋					1					21:00
			21:00~22:00 ●奇数月				1		1		1		9:00) pm	
21:30	グループパワー 21:00~21:30		ポージング アカデミー 井上浩												21:30
	佐々木公輝		(ボディビル) ● 偶数月												
22:00			ポージング講習会稲岡大斗)	, ±c	22:00
			(フィジーク)										ゴールドジ 078-27		ļ
22:30									_				プール直通 07:		22:30
	-					アクアシェイ	(プ・アクアビクス	定員20名ま	で						ļ
23:00					LOSE (SY	\(\) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	/Bos	1 \ 0 -00							23:00
				C	LOSE (GY	M) 11:00	pm (POC	ъ) 9:00 р	m						0:00
			_			Ī			_			•			_

コンディショニング系