## CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE!\*\* STUDIO SCHEDULE 新神戸 2025年12月~

GOLD'S GF	OLD'S GROUP EXERCISE			UDIU		OUIL		DULL		<b>4711T</b>		•		204127	
	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	
				C	PEN (GYI	4) 7:00 a	m (POOL	) 10:00 aı	n					9:00 am 10:00 am	
7:00	1 1														7:00
8:00	-														8:00
9:00	1														9:00
9:30	<u></u>		<u></u>		<b>M</b>		<u></u>		<u></u>		<b>X</b>				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				
10:00	<b>y</b>		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 <b>Tae</b>		<b>ZUMBA</b> 10:00~10:45	有料スクール	10:00∼11:00 <b>Tae</b>		GGX~ストレッチ~	有料スクール	ピックルボール		10:30
	増谷 加代子		オリジナルエアロ	アクアビクス45 10:15~11:00 坂口 敬朗	※指導の一環として 講師が直接お体に 触れる場合がありま		柴田竜一	保育園スクール	※指導の一環として講師が直接お体に触れる場合があり		10:00~11:00 スタッフ	ベビースイミング リトルスイミング	開放中 9:00~12:15		
11:00	M		10:30~11:15 米倉 久史		す。		M	10:15~11:15	ます。			10:15~11:00	3.00 -12.13		11:00
11:30	YOGA					有料スクール	<b>ヨガ</b> 11:00~12:00 上田 茂光		<b>y</b>	有料スクール					11.20
11:30	- 11:00~12:00 木下 ひとみ		<b>&gt;</b>	水中ウォーキング 11:15~12:00	ストリートダンス	リトルスイミング ベビースイミング	※指導の一環とし て講師が直接お体		オリジナルエアロ 11:15~12:00	リトルスイミング ベビースイミング	SALSATION®	アクアズンバ 11:15~12:00			11:30
12:00			<b>姿勢美人</b> 11:30~12:30	坂口 敬朗	11:15~12:15 ShowTA	11:15~12:00	に触れる場合があり ます。	水中ウォーキング 11:30~12:15 スタッフ	大塚 茂之	11:15~12:00	11:15~12:15 NORI	柴田竜一			12:00
	All Trice		米倉久史				<b>AAA</b> —		GGX						
12:30	グループパワー 12:15~13:00 韓 侑陳					<b>泳法レッスン</b> 12:15~13:00	初級ステップ40 12:10~12:50 高島リサ	平泳ぎ/バタフライ	~ストレッチ~ 12:15~12:45	泳法レッスン 12:15~12:45 スタッフ	定員24名	<b>泳法レッスン</b> 12:15~13:00			12:30
13:00	<ul><li>(休講の場合があるので、毎月WEBをご確認下さい)</li></ul>		Anatomy		ラテン	72:15~13:00 <b>スタッフ</b>		平泳さ/パタフライ (1・2週目/3・4週目) 12:30~13:00	スタッフ		ZUMBA	72:15~13:00 <b>スタッフ</b>	ボディシェイプ		13:00
			YOGA 12:45~13:30	泳法レッスン (中・上級)	12:30~13:30 WILSON				<b>N</b>		12:30~13:30 柴田竜一		12:30~13:30 足立真理		
13:30	<b>V</b>		福成 康洋	12:45~13 : 45 <b>ス</b> ቃッフ		週替わりレッスン	オリジナルエアロ60 初中級 13:00~14:00	アクアズンバ 13:15~14:00	ベリーダンス (朱里ベリー ムーブメント)						13:30
	セルフケア&歩き方 - 13:15~14:15 内 麻紀子	4			M	13:15〜14:00 <b>スタッフ</b>	園田静江	ナタリー	13:00~14:00 <b>朱里</b>		M		M		
14:00	- P3 WANG 3-	J	ラテンカーニバル 13:45~14:30		<b>アロマ気功</b> 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		À		<b>&gt;</b>		13:45~14:45 竹本 茉有子		13:45~14:45 内 麻紀子		14:30
			M				<b>リラックスYOGA</b> 14:15~15:15		リラクゼーション YOGA						
15:00	Street Dance 14:30~15:30		ストレッチ&		Street Dance		Тае		14:15~15:15 高島リサ				<u> </u>	l	15:00
15:30	Boo	J	コンディショニング 14:45~15:45		14:45~15:30 <b>U-suke</b>						グループパワー		YOGA		15:30
15:30	M	L	<b>寺井 達彦</b>	有料スクール		有料スクール	<del>V</del>	有料スクール		有料スクール	15:00~16:00 韓 侑陳	有料スクール	15:00~16:00 三浦 由佳		15:30
16:00	GGX〜ビラティス〜	_		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング	バレエ 15:30~16:30	ジュニアスイミング		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング			16:00
	15:45~16:30 スタッフ	*		<b>スクール(幼児)</b> 15:30~16:45	グループパワー 15:45~16:45	スクール(幼児) 15:30~16:45	佐田	スクール(幼児) 15:30~16:45		スクール(幼児) 15:30~16:45		スクール(幼児) 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	韓有陳	有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	<b>SALSATION</b> ® 16:15~17:00	有料スクール	16:15~17:00 <b>スタッフ</b> (休講の場合があ		16:30
17:00			エイベックス	>=-=== <b>/</b> >> #		<b>ジェーファノン</b> へが		··· ファ ノンン ゼ	チアリングスクール 低学年	>=	момо	~~~~~~	るので、毎月WEB をご確認下さい)		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) 16:30~17:45		ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:45	ピックルボール	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:45	16:20~17:20 ARISA	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			
17:30	ピックルボール 開放中	т	16:30~17:30				開放中 16:45~18:00			<del></del>					17:30
	16:45~18:30	ш	有料スクール	有料スクール	ピックルボール	有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	<b>顔ヨガ&amp;からだケア</b> 17:15~18:15 <b>足立真理</b>	有料スクール			
18:00	-		エイベックス ダンスマスター	ジュニアスイミング	開放中 17:00~18:45	ジュニアスイミング		ジュニアスイミング	チアリングスクール 高学年 17:30~18:30	ジュニアスイミング	<b>た</b> 並兵権	ジュニアスイミング			18:00
18:30			17:35~18:35	スクール(小学生) 17:30~18:45		スクール(小学生) 17:30~18:45		<b>スクール(小学生)</b> 17:30~18:45	ARISA	スクール(小学生) 17:30~18:45		スクール(小学生) 17:30~18:45			18:30
	<b></b>		<u>M</u>				2.0								
19:00	美尻ピラティス 18:45~19:30		ビギナーズHIP HOP	(	<b>Y</b>		SALSATION®	水中ウォーキング	ビギナーズエアロ& マットエクササイズ						19:00
19:30	18:45∼19:30 - <b>Miyu</b>		18:45~19:30 <b>Que</b>		<b>ステップ 初級</b> 19:00~19:45 福成康洋		18:45~19:45 Izumin	水中ワオーキンク 19:00~19:30 スタッフ	18:45~19:30 <b>木下                                    </b>						19:30
					I III AAAAA	泳法レッスン									15.50
20:00	Street			チャレンジスイム 19:30~20:30	<b>M</b>	19:30〜20:00 <b>スタッフ</b>			<b>V</b>						20:00
	Strong Nation 19:45~20:45		ボディシェイプ 19:45~20:45	スタッフ			グループパワー		YOGA 19:45~20:45						
20:30	高見由貴		足立真理		Anatomy YOGA 20:00~21:15		クルーノハワー 20:00~21:00 佐々木 公輝		木下 ひとみ						20:30
21:00					福成康洋										21:00
			21:00~22:00 ●奇数月										9:00	) pm	
21:30	グループパワー - <b>21</b> :00~21:30		ポージング アカデミー 井上浩 (ボディビル)												21:30
22:00	佐々木 公輝 		● 偶数月 ポージング講習会												33.65
22:00			稲岡大斗 (フィジーク)										ゴールドジ	ム新神戸	22:00
22:30	]												<b>078-27</b> プール直通 07		22:30
	アクアシェイプ・アクアビクス 定員 2 0 名まで														
23:00		CLOSE (GYM) 11:00 pm (POOL) 9:00 pm												23:00	
				С	LOSE (GY	м) 11:00	pm (P00	L) 9:00 p	m						0:00

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

ダンス系

アクティブ系