GGX GOLD'S GROUP EXERCISE®

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 新神戸 2025年8月～

OPEN （GYM）7:00 am （POOL）10:00 am
日（SUN）：(GYM) 9:00 am (POOL) 10:00 am

月（MON）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- フラダンス 10:00～10：45 増谷 加代子
- YOGA 11:00～12:00 木下 ひとみ
- グループパワー 12:15～13:00 韓 侑陳（休講の場合があるので、毎月WEBをご確認下さい）
- セルフケア＆歩き方 13:15～14:15 内 麻紀子
- Street Dance 14:30～15:30 Boo
- GGX~ピラティス~ 15:45～16:30 スタッフ
- 美尻ピラティス 18:45～19:30 Miyu
- Strong Nation 19:45～20:45 高見 由貴
- グループパワー 21：00～21：30 佐々木 公輝

POOL
プール休館日

火（TUE）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- 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 10:30～11:15 米倉 久史
- 姿勢美人 11:30～12:30 米倉 久史
- Anatomy YOGA 12:45～13:30 福成 康洋
- ラテンカーニバル 13:45～14:30 オリヴェイラ紀子
- ストレッチ＆コンディショニング 14:45～15:45 寺井 達彦
- 有料スクール エイベックスダンスマスター（小学生 低学年）16:30～17:30
- 有料スクール エイベックスダンスマスター 17:35～18:35
- ビギナーズHIP HOP 18:45～19:30 Que
- ボディシェイプ 19:45～20:45 足立真理
- 21:00～22:00 ●奇数月 ポージングアカデミー 井上浩（ボディビル） ●偶数月 ポージング講習会 稲岡大斗（フィジーク）

POOL
- アクアピクス45 10:30～11:15 坂口 敬朗
- 水中ウォーキング 11:30～12：15 スタッフ
- 泳法レッスン（中・上級） 12:45～13：45 スタッフ
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:45
- チャレンジスイム 19:30～20:30 スタッフ

水（WED）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- やさしいYOGA 10:00～11:00 Tae ※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す。
- ストリートダンス 11:15～12:15 ShowTA
- ラテン 12:30～13:30 WILSON
- フットケア 13:45～14:30 キング育子
- Street Dance 14:45～15:30 U-suke
- グループパワー 15：45～16：45 韓 侑陳
- ステップ 初級 19:00～19:45 福成康洋
- Anatomy YOGA 20:00～21:15 福成康洋

POOL
- 有料スクール リトルスイミング ベビースイミング 11:15～12：00
- 泳法レッスン 12:15～13:00 スタッフ
- 週替わりレッスン 13:15～14:00 スタッフ
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:45
- 泳法レッスン 19:30～20:00 スタッフ

木（THU）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- ZUMBA 10:00～10:45 柴田竜一（定員２４名）
- ヨガ 11:00～12:00 上田 茂光 ※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す。
- NEW コンディショニングヨガ40 12：10～12：50 高島リサ
- オリジナルエアロ60 初中級 13：00～14：00 園田静江
- リラックスYOGA 14:15～15:15 Tae
- バレエ 15:30～16:30 佐田
- SALSATION® 18:45～19:45 Izumin
- グループパワー 20：00～21：00 佐々木 公輝

POOL
- 有料スクール 保育園スクール 10:15～11:15
- 水中ウォーキング 11:30～12:15 スタッフ
- 平泳ぎ/バタフライ（1·2週目/3·4週目） 12:30～13:00
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:45
- 水中ウォーキング 19:00～19：30 スタッフ

金（FRI）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- やさしいYOGA 10:00～11:00 Tae ※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す。
- オリジナルエアロ 11:15～12:00 大塚 茂之
- GGX ~ストレッチ~ 12:15～12:45 スタッフ
- ベリーダンス（朱里ベリームーブメント） 13:00～14：00 朱里
- アロマ気功 14:15～15:15 キング育子
- 有料スクール チアリングスクール 低学年 16:20～17:20 ARISA
- 有料スクール チアリングスクール 高学年 17:30～18:30 ARISA
- ビギナーズエアロ&マットエクササイズ 18:45～19:30 木下 ひとみ
- YOGA 19:45～20:45 木下 ひとみ

POOL
- 有料スクール リトルスイミング ベビースイミング 11:15～12：00
- 泳法レッスン 12:15～12:45 スタッフ
- アクアズンバ 13:00～13:45 ナタリー
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:45

土（SAT）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- GGX~ストレッチ~ 10:00～11:00 スタッフ
- SALSATION® 11:15～12:15 NORI
- ZUMBA 12:30～13:30 柴田竜一（定員２４名）
- YOGA 13:45～14:45 竹本 茉有子
- グループパワー 15：00～16：00 韓 侑陳
- SALSATION® 16:15～17:00 MOMO
- 顔ヨガ&からだケア 17:15～18:15 足立真理

POOL
- 有料スクール ベビースイミング リトルスイミング 10:15～11:00
- アクアズンバ 11:15～12:00 柴田竜一
- 泳法レッスン 12:15～13:00 スタッフ
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:45
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:45

日（SUN）

GYM
- ボディシェイプ 12:30～13:30 足立真理
- 巡りストレッチ＆ヨガ 13:45～14:45 内 麻紀子
- YOGA 15:00～16:00 三浦 由佳
- ピックルボール 16:15～17:00 スタッフ（休講の場合があるので、毎月WEBをご確認下さい）

POOL

CLOSE（日）9:00 pm

アクアシェイプ・アクアピクス 定員２０名まで

CLOSE （GYM）11:00 pm （POOL）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