



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

新神戸

2026年2月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL
OPEN (GYM) 7:00 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	モーニングストレッチ 10:00~10:20 米倉 久史	アクアピクス45 10:15~11:00 坂口 敬朗	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。	ZUMBA 10:00~10:45 柴田竜一	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 ※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。	GGX~ストレッチ~ 10:00~11:00 スタッフ	(GYM) 9:00 am (POOL) 10:00 am
10:30	フラダンス 10:00~10:45 増谷 加代子						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	10:00
11:00	オリジナルエアロ 10:30~11:15 米倉 久史							10:30
11:30	YOGA 11:00~12:00 木下 ひとみ	水中ウォーキング 11:15~12:00 坂口 敬朗	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	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	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。	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	SALSAATION® 11:15~12:15 NORI	11:00
12:00	姿勢美人 11:30~12:30 米倉 久史							11:30
12:30	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)							12:00
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	泳法レッスン 12:10~12:50 スタッフ	初級ステップ40 12:10~12:50 高島リサ	泳法レッスン 12:15~12:45 スタッフ	定員 24名 ZUMBA 12:30~13:30 柴田竜一	12:30
13:30	セルフケア&歩き方 13:15~14:15 内 麻紀子							13:00
14:00	ラテンカーニバル 13:45~14:30 オリヴィエイラ紀子							13:30
14:30								14:00
15:00	Street Dance 14:30~15:30 Boo							14:30
15:30								15:00
16:00	GGX~ピラティス~ 15:45~16:30 スタッフ							15:30
16:30								16:00
17:00	ピックルボール 開放中 16:45~18:30							16:30
17:30								17:00
18:00								17:30
18:30								18:00
19:00	美尻ピラティス 18:45~19:30 Miyu							18:30
19:30								19:00
20:00	Strong Nation 19:45~20:45 高見 由貴							19:30
20:30								20:00
21:00								20:30
21:30	グループパワー 21:00~21:30 佐々木 公輝							21:00
22:00								21:30
22:30								22:00
23:00								22:30
	CLOSE (GYM) 11:00 pm (POOL) 9:00 pm							
	9:00 pm							
	ゴールドジム新神戸 078-272-1212 プール直通 078-272-1214							
	0:00							

ホール休館日

アクアシェイプ・アクアピクス 定員 20 名まで

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