



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

新神戸

2026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	定員24名 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	有料スクール		ビックルボール 開放中 9:00~12:15	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 10:15~11:00 坂口 敬朗										11:00	
11:30	YOGA 11:00~12:00 木下 ひとみ						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。		オリジナルエアロ 11:15~12:00 大塚 茂之		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 11:15~12:00 坂口 敬朗		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		SALSATION® 11:15~12:15 NORI		アクアズンバ 11:15~12:00 柴田電一	12:00
12:30	グループパワー 12:15~13:00 韓 侑暎 (休講の場合がある ので、毎月WEBをご 確認下さい)								初級ステップ40 12:10~12:50 高島リサ		YOGA50 12:10~13:00 竹本 兼有子		泳法レッスン 12:15~12:45 スタッフ	定員24名	泳法レッスン 12:15~13:00 スタッフ	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		オリジナルエアロ60 初・中級 13:00~14:00 園田静江		ベリーグラン (東里ベリ ムーブメント) 13:10~14:10 朱里		ZUMBA 12:30~13:30 柴田電一		ポディシェイブ 12:30~13:30 足立真理	13:00
13:30									週替わりレッスン 13:15~14:00 スタッフ		アクアズンバ 13:15~14:00 ナタリー					13:30
14:00	セルフケア&歩き方 13:15~14:15 内 麻紀子															14:00
14:30			ラテンカーニバル 13:45~14:30 オリヴェイラ紀子													14:30
15:00	Street Dance 14:30~15:30 Boo															15:00
15:30			からだ整え教室 14:45~15:45 MAYA													15:30
16:00	GGX~ピラティス~ 15:45~16:30 スタッフ															16:00
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30	ビックルボール 開放中 16:45~18:30															17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30																19:30
20:00																20:00
20:30	ハレト 20:00~20:45 HISASHI															20:30
21:00																21:00
21:30	グループパワー 21:00~21:30 佐々木 公輝															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

アクアシェイブ・アクアピクス 定員20名まで

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