



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	有料スクール	ベイスイミグ リトルスイミグ 10:15~11:00	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				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 リトルスイミグ ベイスイミグ 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。		オリジナルエアロ 11:15~12:00 大塚 茂之	有料スクール リトルスイミグ ベイスイミグ 11:15~12:00	SALSATION® 11:15~12:15 NORI	アクアズンバ 11:15~12:00 柴田竜一	11:30		
12:00			姿勢美人 11:30~12:30 米倉 久史						水中心ウォーキング 11:30~12:15 スタッフ						12:00		
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)								初級ステップ40 12:10~12:50 高島リサ		YOGA50 12:10~13:00 竹本 茉莉子	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 (来週ベリーグラン ムーブメント) 13:10~14:10 朱里		ZUMBA 12:30~13:30 柴田竜一		ボディシェイブ 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			ラテンカーニバル 13:45~14:30 オリヴェイラ紀子				アロマ気功 13:45~14:30 キング育子								14:00		
14:30									リラックスYOGA 14:15~15:15 Tae		リラクゼーション YOGA 14:20~15:20 高島リサ				14:30		
15:00	Street Dance 14:30~15:30 Boo		からだ整え教室 14:45~15:45 MAYA				Street Dance 14:45~15:30 U-suke								15:00		
15:30															15:30		
16:00															16:00		
16:30	GGX~ベラティス~ 15:45~16:30 スタッフ				ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:45		グループパワー 15:45~16:45 韓 侑陳		バレエ 15:30~16:30 佐田 萌子		ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30~16:45				16:30		
17:00															17:00		
17:30	ビックルボール 開放中 16:45~18:30				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 開放中 16:45~18:00		ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30~17:45				17:30		
18:00															18:00		
18:30															18:30		
19:00															19:00		
19:30	NEW ヨガ 18:45~19:45 高島リサ		SALSATION® 18:45~19:30 Kana				ステップ 初級 19:00~19:45 福成康洋		SALSATION® 18:45~19:45 Izumin		水中ウォーキング 19:00~19:30 スタッフ		ピギナーズエアロ& マットエクササイズ 18:45~19:30 木下 ひとみ		19:30		
20:00															20:00		
20:30	NEW バレトン 20:00~20:45 HISASHI		ボディシェイブ 19:45~20:45 足立真理		チャレンジタイム 19:30~20:30 スタッフ		Anatomy YOGA 20:00~21:15 福成康洋		グループパワー 20:00~21:00 佐々木 公輝		YOGA 19:45~20:45 木下 ひとみ				20:30		
21:00															21:00		
21:30															21:30		
22:00	グループパワー 21:00~21:30 佐々木 公輝		21:00~22:00 ●奇数月 ポーリング アカデミー 井上浩 (ボディビル) ●偶数月 ポーリング講習会 福岡大斗 (フィジーク)												22:00		
22:30															22:30		
23:00															23:00		
	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		

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

- 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