



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

新神戸

2026年5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		GGX~ストレッチ~ 10:00~11:00 スタッフ	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	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								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		オリジナルエアロ 11:15~12:00 大塚 茂之		リトルスイミング ベビースイミング 11:15~12:00	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)						NEW シェイプレッスン 12:15~13:00 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 12:30~13:00 スタッフ		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		時間変更 オリジナルエアロ60 初級 13:00~14:00 園田静江		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	ZUMBA 12:30~13:30 柴田電一	泳法レッスン 12:15~13:00 スタッフ	ボディシェイブ 12:30~13:30 足立真理	13:00
13:30															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				アロマ気功 13:45~14:30 キング育子								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				Street Dance 14:45~15:30 U-suke								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	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		ピギナースエアロ& 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	ハレト 20:00~20:45 HISASHI		ボディシェイブ 19:45~20:45 足立真理		チャレンジスイム 19:30~20:30 スタッフ										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
--------	------	------------	-----------	--------