



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

新神戸

2026年6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	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	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	やさしいYOGA 10:00~11:00 Tae	やさしいYOGA 10:00~11:00 Tae	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	有料スクール	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	有料スクール	有料スクール	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	アクアピクス45 10:15~11:00 坂口 敬朗	アクアピクス45 10:15~11:00 坂口 敬朗	アクアピクス45 10:15~11:00 坂口 敬朗	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	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	水中ウォーキング 11:15~12:00 坂口 敬朗	水中ウォーキング 11:15~12:00 坂口 敬朗	水中ウォーキング 11:15~12:00 坂口 敬朗	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	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		ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	ストリートダンス 11:15~12:15 ShowTA	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をご確認ください)														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	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	泳法レッスン (中・上級) 12:45~13:45 スタッフ	13:00	
13:30	セルフケア&歩き方 13:15~14:15 内 麻紀子														13:30	
14:00		ラテンカーニバル 13:45~14:30 オリヴェイラ紀子													14:00	
14:30															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	ヨガ 18:45~19:45 高島リサ														19:00	
19:30															19:30	
20:00															20:00	
20:30	バレトン 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

- 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

9:00 pm

ゴールドジム新神戸
078-272-1212
プール直通 078-272-1214

NEW

NEW

定員24名

定員24名