



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

新神戸

2026年7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 ※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	定員 24名	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& コンディショニング 10:00~11:00 スタッフ			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										有料スクール	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	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		有料スクール	12:00
12:30	グループパワー 12:15~13:00 韓 侑陳 (祝日休講)								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	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		シェイプレッスン 12:15~13:00 スタッフ				ZUMBA 12:30~13:30 柴田 竜一		泳法レッスン 12:15~13:00 スタッフ	13:00
13:30									オリジナルエアロ60 初・中級 13:00~14:00 園田静江		アクアズンバ 13:15~14:00 ナタリー		ベリーダンス (東里ベリー ムーブメント) 13:10~14:10 朱里			13:30
14:00			セルフケア&歩き方 13:15~14:15 内 麻紀子													14:00
14:30			ランカーニバル 13:45~14:30 オリヴェイラ紀子													14:30
15:00																15:00
15:30	Street Dance 14:30~15:30 Boo		からだ整え教室 14:45~15:45 MAYA													15:30
16:00																16:00
16:30	GGX~ピラティス~ 15:45~16:30 スタッフ															16:30
17:00																17:00
17:30	グループフィット 16:45~17:45 韓 侑陳 (祝日休講)															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													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

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