



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

新神戸

2026年1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			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	定員24名	やさしいYOGA 10:00～11:00 Tae		GGX～ストレッチ～ 10:00～11:00 スタッフ				10:00	
10:30	フラダンス 10:00～10:45 増谷 加代子				アクアピクス45 10:15～11:00 坂口 敬朗			有料スクール 保育園スクール 10:15～11:15	※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。		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												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 リトルスイミング ベビースイミング 11:15～12:00	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 柴田竜一		11:30	
12:00			姿勢美人 11:30～12:30 米倉 久史						水中ウォーキング 11:30～12:15 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	GGX ～ストレッチ～ 12:15～12:45 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		オリジナルエアロ60 初中級 13:00～14:00 園田静江		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		ベリーダンス (朱里ベリ ム・ブメント) 13:00～14:00 朱里				13:30	
14:00	セルフケア&歩き方 13:15～14:15 内 麻紀子		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			リラックスYOGA 14:15～15:15 Tae	リラクゼーション YOGA 14:15～15:15 高島リサ		YOGA 13:45～14:45 竹本 菜有子		巡りストレッチ&ヨガ 13:45～14:45 内 麻紀子		14:00	
14:30															14:30	
15:00	Street Dance 14:30～15:30 Boo		NEW コンディショニング YOGA 14:45～15:45 MAYA		Street Dance 14:45～15:30 U-suke						グループパワー 15:00～16:00 韓 侑陳		YOGA 15:00～16:00 三浦 由佳		15:00	
15:30			有料スクール		有料スクール		バレエ 15:30～16:30 佐田		有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール	ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30～16:45	ジュニアスイミング スクール(小学生) 15:30～16:45	15:30
16:00	GGX～ピラティス～ 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		ジュニアスイミング スクール(幼児) 15:30～16:45		ジュニアスイミング スクール(小学生) 15:30～16:45		ジュニアスイミング スクール(小学生) 15:30～16:45		ジュニアスイミング スクール(小学生) 15:30～16:45	ビックルボール 16:15～17:00 スタッフ (休講の場合があ るので、毎月WEB をご確認下さい)	16:00	
16:30			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	SALSATION® 16:15～17:00 MOMO	有料スクール		16:30
17:00			エイベックス ダンスマスター (小学生 低学年) 16:30～17:30	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30～17:45		ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30～17:45	ビックルボール 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	チアリングスクール 低学年 16:20～17:20 ARISA	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30～17:45	顔ヨガ&からだケア 17:15～18:15 足立真理	ジュニアスイミング スクール(小学生) 16:30～17:45		17:00	
17:30	ビックルボール 開放中 16:45～18:30		有料スクール	有料スクール	ビックルボール 開放中 17:00～18:45	有料スクール		有料スクール	有料スクール	有料スクール					17:30	
18:00			エイベックス ダンスマスター 17:35～18:35	ジュニアスイミング スクール(小学生) 17:30～18:45		ジュニアスイミング スクール(小学生) 17:30～18:45		ジュニアスイミング スクール(小学生) 17:30～18:45	チアリングスクール 高学年 17:30～18:30 ARISA	ジュニアスイミング スクール(小学生) 17:30～18:45			ジュニアスイミング スクール(小学生) 17:30～18:45		18:00	
18:30															18:30	
19:00	美尻ピラティス 18:45～19:30 Miyu		ビギナースHIP HOP 18:45～19:30 Que		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		ビギナースエアロ& マットエクササイズ 18:45～19:30 木下 ひとみ					19:00	
19:30						泳法レッスン 19:30～20:00 スタッフ									19:30	
20:00			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	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						20:00	
20:30	Strong Nation 19:45～20:45 高見 由貴														20:30	
21:00															21:00	
21:30	グループパワー 21:00～21:30 佐々木 公輝		21:00～22:00 ●奇数月 ボーリング アカデミー 井上浩 (ボディビル) ●偶数月 ボーリング講習会 福岡大斗 (フィジーク)												21:30	
22:00															22:00	
22:30															22:30	
23:00															23:00	
	CLOSE (GYM) 11:00 pm (POOL) 9:00 pm														0:00	

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

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