



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

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															9:30
10:00															10:00
10:30			フラダンス 10:00~10:45 増谷 代子												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												11:30
12:00			姿勢美人 11:30~12:30 米倉 久史												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)												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										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			Street Dance 14:30~15:30 Boo												14:30
15:00			コンディショニング YOGA 14:45~15:45 MAYA												15:00
15:30			有料スクール												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			ピックルボール 開放中 16:45~18:30												17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00			美尻ピラティス 18:45~19:30 Miyu												19:00
19:30															19:30
20:00															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												21:30
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		9:00 pm				
	アクアセイフ・アクアビクス 定員20名まで														

ブーム休館日

CLOSE (GYM) 11:00 pm (POOL) 9:00 pm

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