STUDIO SCHEDULE

GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

ゴールドジム神戸灘 スタジオ/プール スケジュール 1月～

月（MON）

スタジオ
- 朝の体操 10:15-10:30
- 太極拳 10:45-11:45 木村
- はじめて ハワイアンフラ 12:00-12:45 Nanilin Kaori
- ポールエクササイズ 13:00-13:45 福川
- シェイプアップエアロ 14:00-14:45 福川
- ZUMBA 15:00-15:45 田中ナタリー
- OXIGENO 19:45-20:30 平野
- XSS 20:45-21:30 平野

体育室（7:00～23:00）
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-18:00
- TOP RIDE 18:45-19:30 平野 ※定員11名
- 有料
- 20:00~21:30 空手クラブ

プール
- 10:00～
- アクアズンバ -AQUA ZUMBA- 12：00-12：45 田中ナタリー
- 泳法レッスン 13:00-14:00 STAFF
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-19:30
- はじめてみよう 19:45-20:15 完山
- ～22:00 CLOSED

～23:00 CLOSED

火（TUE）

スタジオ
- 朝の体操 10:15-10:30
- ステップ＆ コンディショニング 10:45-11:45 志水
- 姿勢改善 コンディショニング 12:00-12:45 沙愛 ※定員34名
- バレエストレッチ 13:00-13:30 沙愛
- 健美操 14:00-15:00 宮崎
- セルフ コンディショニング 15:15-16:00 宮崎 フェイスタオル バスタオルが必要
- オリジナルステップ 19:00-19:45 三宮
- POWER 20:00-20:45 万波
- FIGHT DO 21:00-21:45 万波

体育室（7:00～23:00）
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:00
- TOP RIDE 13:20-13:50 井島 ※定員11名
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-18:30
- OXIGENO 19:00-19:45 万波
- オリジナルエアロ 20:00-20:45 三宮

プール
- 10:00～
- 有料スクール
- ※３コース 利用可能 10:00-12:00
- めざせ100m 12:00-13:00 STAFF
- 水中ウォーキング 13：15-14：00 STAFF
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-19:30
- みんなで泳ごう 19:45-20:30 井島
- ～22:00 CLOSED

～23:00 CLOSED

水（WED）

スタジオ
- 朝の体操 10:15-10:30
- 姿勢改善 ヨガレッチ 10:45-11:30 政本
- スマート コンディショニング 11:45-12:45 水王
- SGE 美顔ストレッチ 13:00-13:15
- 美尻トレーニング 13:30-14:00 政本
- 有料スクール
- バレエスクール (大人クラス) 18歳～ 15：00-16：30 沙愛
- 有料レッスン ポワントクラス 16：30～16：50
- 有料スクール
- バレエスクール (子供クラス) 2歳～小学2年生 17：00-18：00 沙愛
- ZUMBA 19:00-19:45 富永
- salsation 20:00-21:00 IZUMIN

体育室（7:00～23:00）
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-18:45
- 楽筋操 19:00-19:45 IZUMIN
- ボクシング 19:55-20:55 児島
- ボージングアカデミー 21:15-22:15 岩尾 (AdvanceTrainer)

プール
- 10:00～
- めざせ25m 12:15-13:00 STAFF
- めざせ50m 13:15-14:00 STAFF
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-19:30
- めざせ50m 20:00-20:45 STAFF
- ～22:00 CLOSED

～23:00 CLOSED

木（THU）

スタジオ
- GGX 11:15-11:45 STAFF
- 背骨 コンディショニング 12:00-13:00 本間 長めのタオルが必要
- FIGHT DO 【内エレメント15分】 13:15-14:00 本間
- RADICAL 週替わり RADICAL 14:15-15:00
- salsation 15:15-16:15 IZUMIN
- 有料スクール avex ダンスマスター 16:30-17:30 4歳～小学2年
- 有料スクール avex ダンスマスター 17:45-18:45 小学生
- ヨガ 19:15-20:00 福川

3つを順番に実施：X55 / POWER / UBOUND ※定員25名

体育室
- CLOSED

RADICALプログラムは安全面を考慮し、レッスン開始後の入室はできかねます。

～23:00 CLOSED

金（FRI）

スタジオ
- 朝の体操 10:15-10:30
- お目覚め コンディショニング 10:45-11:30 岡村
- GGX ～筋コンディショニング～ 11：45-12：15 STAFF
- 美尻トレーニング 12:30-13:15 政本
- ファンクショナルムーブ 13:30-14:15 福川
- ピラティス 19:00-19:45 大塚
- ステップ 20:00-20:45 大塚

体育室（7:00～23:00）
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:00
- TOP RIDE 12:45-13:15 完山 ※定員11名
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-18:45
- 有料
- 20:00~21:30 空手クラブ

プール
- 10:00～
- ※3コースは 利用可能 10:00-12:00
- めざせ50m 12:00-13:00 STAFF
- アクアビクス 13:20-14：05 清田
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-19:30
- ～22:00 CLOSED

～23:00 CLOSED

土（SAT）

スタジオ
- 大人からはじめる バレエ 10:45-11:45 谷垣 ※定員19名
- UBOUND 12:00-12:45 本間 ※定員25名
- FIGHT DO 13:00-13:45 本間
- OXIGENO 14:00-14:45 平野
- XSS 15:00-15:45 平野
- 体幹トレ＆ からだケア 16:00-17:00 友廣 長めのタオルが必要
- はじめての ダンスレッスン 17:15-18:00 富永

体育室（7:00～23:00）
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-18:15

プール
- 10:00～
- 有料スクール
- ※3コースは 利用可能 10:00-12:00
- 泳いでみよう 12:10-12:30 平野
- めざせ25m 12:40-13:10 平野
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 13:30-18:00
- みんなで泳ごう 18:15-19:00 平野
- ～20:00 CLOSED

～23:00 CLOSED

日（SUN）

スタジオ
- 姿勢改善ピラティス 10:30-11:15 清田
- かんたんエアロ 11:30-12:15 清田
- GGX ～筋コンディショニング～ 13：00-13：30 STAFF
- UBOUND 13:45-14:30 万波 ※定員25名
- POWER 14:45-15:30 完山
- FIGHT DO 15:45-16:30 完山
- GGX ～ポールコンディショニング～ 16:45-17:15 STAFF

体育室（9:00～21:00）
- 有料スクール
- avex ダンスマスター 10:00-11:00 4歳～小学2年
- 有料スクール
- avex ダンスマスター 11:15-12:15 小学生
- ～21:00 CLOSED

プール
- 10:00～
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30
- 有料スクール
- ※3コースは 利用可能 13:00-15:30
- ～19:00 CLOSED

GOLD'S GYM スタジオ・プール代行情報

有料レッスン・スクールの詳細ついては WEB、館内掲示物 ご確認ください。

アクティブ系 / ダンス系 / コンディショニング系 / ヨガ・リラクゼーション系 / プールレッスン / 有料スクール

※ NEW 先月からのクラス内容変更・時間変更 ※ ✓のマークのレッスンのみ台帳記入お願いします。