

ゴールドジム神戸灘 スタジオ/プール スケジュール 4月～

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)			
	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	スタジオ	体育室	プール	
7:15																						
7:30																						
7:45																						
8:00																						
8:15																						
8:30																						
8:45			10:00～			10:00～			10:00～						10:00～						10:00～	
9:00																						
9:15																						
9:30																						
9:45																						
10:00																						
10:15		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	
10:30	朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30			朝の体操 10:15-10:30									
10:45																						
11:00	太極拳 10:45-11:45 木村	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30		ステップ& コンディショニング 10:45-11:45 志水	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:00	※3コース 利用可能 10:00-12:00	姿勢改善 ヨガレッチ 10:45-11:30 政本	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30				GGX 11:15-11:45 STAFF				大人からはじめる バレエ 10:45-11:45 谷垣 ※定員19名				avex ダンスマスター 10:00-11:00 4歳～小学2年	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30	
11:15																						
11:30																						
11:45																						
12:00	はじめて ハワイアンフラ 12:00-12:45 Nanilin Kaori			姿勢改善 コンディショニング 12:00-12:45 沙斐 ※定員34名		めざせ100m 12:00-13:00 STAFF	スマート コンディショニング 11:45-12:45 水王															
12:15																						
12:30																						
12:45																						
13:00																						
13:15	ボールエクササイズ 13:00-13:45 福川		泳法レッスン 13:00-14:00 STAFF	バレエストレッチ 13:00-13:30 沙斐		水中ウォーキング 13:15-14:00 STAFF	13:00-13:45 万波															
13:30																						
13:45																						
14:00																						
14:15	シェイプアップエアロ 14:00-14:45 福川			健美操 14:00-15:00 宮崎			14:00-14:45 万波															
14:30																						
14:45																						
15:00																						
15:15	姿勢改善ピラティス 15:00-15:45 清田	有料スクール	有料スクール	セルフ コンディショニング 15:15-16:00 宮崎 フェイスタル パスタルが必要	有料スクール	有料スクール	バレエスクール (大人クラス) 18歳～ 15:00-16:30 沙斐	有料スクール	有料スクール	有料スクール												
15:30																						
15:45																						
16:00																						
16:15																						
16:30																						
16:45																						
17:00																						
17:15																						
17:30																						
17:45																						
18:00																						
18:15																						
18:30																						
18:45																						
19:00																						
19:15																						
19:30																						
19:45																						
20:00																						
20:15																						
20:30																						
20:45																						
21:00																						
21:15																						
21:30																						
21:45																						
22:00																						
22:15																						
22:30																						
23:00																						

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ません。



GOLD'S GYM  
スタジオ/プール代行情報

有料レッスン・  
スクールの詳細については  
WEB、館内掲示物  
ご確認ください。