

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						
	7:00～23:00			7:00～23:00			7:00～23:00			7:00～23:00			7:00～23:00			7:00～23:00			9:00～21:00								
7:15			10:00～			10:00～			10:00～						10:00～			10:00～		10:00～		7:15					
7:30																						7:30					
7:45																						7:45					
8:00																						8:00					
8:15																						8:15					
8:30																						8:30					
8:45																						8:45					
9:00																						9:00					
9:15																						9:15					
9:30																						9:30					
9:45																						9:45					
10:00																						10:00					
10:15		朝の体操 10:15-10:30	有料スクール		朝の体操 10:15-10:30	有料スクール		朝の体操 10:15-10:30	有料スクール		朝の体操 10:15-10:30	有料スクール		朝の体操 10:15-10:30	有料スクール		朝の体操 10:15-10:30	有料スクール		朝の体操 10:15-10:30	有料スクール	10:15					
10:30																					10:30						
10:45		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		お目覚め コンディショニング 10:45-11:30 岡村	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:00	※3コースは 利用可能 10:00-12:00		大人からはじめる バレエ 10:45-11:45 谷垣 ※定員19名		※3コースは 利用可能 10:00-12:00		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	10:45			
11:00																						11:00					
11:15																							11:15				
11:30																							11:30				
11:45																							11:45				
12:00		はじめて ハイアンプラ 12:00-12:45 Nanilin Kaori			姿勢改善 コンディショニング 12:00-12:45 沙愛 ※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					GGX ～膝コンディショニング～ 11:45-12:15 STAFF					泳いでみよう 12:10-12:30 平野		※3コースは 利用可能 10:00-12:00		avex ダンスマスター 11:15-12:15 小学生	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30	12:00		
12:15																							12:15				
12:30																							12:30				
12:45																							12:45				
13:00		ボールエクササイズ 13:00-13:45 福川			バレエストレッチ 13:00-13:30 沙愛				姿勢改善 コンディショニング 12:00-12:45 沙愛 ※定員34名					美尻トレーニング 12:30-13:15 政本		めざせ50m 12:00-13:00 STAFF		大人からはじめる バレエ 10:45-11:45 谷垣 ※定員19名		泳いでみよう 12:10-12:30 平野		※3コースは 利用可能 10:00-12:00		avex ダンスマスター 11:15-12:15 小学生	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30	12:45	
13:15																							13:15				
13:30																							13:30				
13:45																							13:45				
14:00																							14:00				
14:15																							14:15				
14:30																							14:30				
14:45																							14:45				
15:00		姿勢改善ピラティス 15:00-15:45 清田	有料スクール		セルフ コンディショニング 15:15-16:00 宮崎 フェイスタオル バスタオルが必要				スマート コンディショニング 11:45-12:45 水王					美尻トレーニング 12:30-13:15 政本		めざせ50m 12:00-13:00 STAFF		大人からはじめる バレエ 10:45-11:45 谷垣 ※定員19名		泳いでみよう 12:10-12:30 平野		※3コースは 利用可能 10:00-12:00		avex ダンスマスター 11:15-12:15 小学生	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30	13:00	
15:15																							13:15				
15:30																							13:30				
15:45																							13:45				
16:00																							14:00				
16:15																							14:15				
16:30																							14:30				
16:45																							14:45				
17:00																							15:00				
17:15																							15:15				
17:30																							15:30				
17:45																							15:45				
18:00																							16:00				
18:15																							16:15				
18:30																							16:30				
18:45																							16:45				
19:00																							17:00				
19:15																							17:15				
19:30																							17:30				
19:45																							17:45				
20:00		OXIGENO 19:45-20:30 平野	有料		はじめてみよう 19:45-20:15 完山				オリジナルステップ 19:00-19:45 三宮		OXIGENO 19:00-19:45 万波				美尻トレーニング 12:30-13:15 政本		めざせ50m 12:00-13:00 STAFF		大人からはじめる バレエ 10:45-11:45 谷垣 ※定員19名		泳いでみよう 12:10-12:30 平野		※3コースは 利用可能 10:00-12:00		avex ダンスマスター 11:15-12:15 小学生	有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30	18:00
20:15																							18:15				
20:30																							18:30				
20:45																							18:45				
21:00																							19:00				
21:15																							19:15				
21:30																							19:30				
21:45																							19:45				
22:00																							20:00				
22:15																							20:15				
22:30																							20:30				
22:45																							20:45				
23:00																							21:00				
23:15																							21:15				
23:30																							21:30				
23:45																							21:45				
24:00																							22:00				
24:15																							22:15				
24:30																							22:30				
24:45																							22:45				
25:00																							23:00				

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。

～21:00
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ません。

※ **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をお願いします。