GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 神戸元町　2026年 9月～

7:00 OPEN

月（MON）

- 朝ＹＯＧＡ 8:00-8:45 木下ひとみ
- アンチエイジング気功 10:00-11:00 キング育子
- Anatomy Yoga 11:15-12:15 福成 康洋
- SALSATION® 12:30-13:30 NORI
- GGX 筋コンディショニング 13:45-14:30 スタッフ
- HOUSE BASIC 14:45-15:45 こうしゅう
- HOUSE VARIATION 16:00-17:00 こうしゅう
- バレエ基礎 18:00-19:00 吉岡 祐弥
- ピラティス 19:15-20:00 西田 香
- ポージングアカデミー 20:30-21:30 岩尾 佳毅

火（TUE）

- 初級ステップ＆筋コン 10:00-10:45 和津
- 機能改善 11:00-12:00 ＫＯＫＥＮ
- ラテン 12:15-13:15 ＷＩＬＳＯＮ
- 姿勢美人 13:30-14:30 米倉 久史
- バレエ基礎 14:45-15:45 沙愛
- Jazz Dance 16:00-17:00 秋長 知美
- コンディショニングYOGA 18:00-18:45 武井 典子
- アシュタンガYOGA 19:00-20:15 武井 典子

水（WED）

- 有料スクール：アシュタンガヨガ 7:30-9:00 武井 典子
- 変更：身体ほぐれる機能改善リズムヨガピラティス 10:00-11:00 雄谷 昌子
- はじめてのハワイアンフラ 11:15-12:00 湯浅 まゆみ
- ＺＵＭＢＡ 12:15-13:15 勝連 智美
- ＹＯＧＡ ～Bodyムーブメント～ 13:30-14:30 MAYA
- Vogue 14:45-15:45 ShowTA
- K-POP 16:00-17:00 Lye
- ビギナーズストレッチ 18:00-18:30 棚田 徹
- バレエ基礎 18:45-19:45 棚田 徹
- SALSATION® 20:00-21:00 YOKO

木（THU）

- 朝ＹＯＧＡ 8:00-8:45 木下ひとみ
- やさしいＹＯＧＡ 10:00-11:00 中野 陽子
- STREET DANCE 11:15-12:15 福留 篤広
- サンバ 12:30-13:30 オリヴェイラ紀子
- ベリームーブメント 13:45-14:45 朱里
- SOUL GROOVE BASIC 15:00-16:00 ayaka
- SOUL GROOVE&STEP 16:15-17:15 ayaka
- バレエ 17:45-18:45 佐田 萌子
- Anatomy Yoga 19:00-20:00 福成 康洋

金（FRI）

- コンディショニング for ビューティフルウォーキング 10:30-11:15 内海 智葉
- アロマ気功 11:30-12:30 キング育子
- ラティネーション 12:45-13:45 ANA
- メリディアンヨガ～経絡ヨガ～ 14:00-15:00 Mina
- SOUL＆LOCK 15:15-16:15 ETSUKO
- ＺＵＭＢＡ 18:00-19:00 勝連 智美
- ピラティス 19:15-20:15 Yuka

土（SAT）

- 有料スクール：バレエ ～STUDIO テレプシコーラ F.W～ 10:30-12:30 AYUMI
- 体スッキリほぐれる リズムヨガピラティス 12:45-13:45 雄谷昌子
- GGX 筋コンディショニング 14:00-14:30 スタッフ
- STREET DANCE 14:45-15:45 福留 篤広
- 骨盤整体ヨガ 16:00-17:00 KYOKO HCJ
- イベントタイム 17:15-19:00 ※掲示板ご覧ください。

日（SUN）

- 有料スクール：アシュタンガヨガ 10:00-11:30 武井 典子
- ＹＯＧＡ 11:45-12:45 武井 典子
- リズムマスター 12:55-13:55 Que
- ストリートダンス 14:05-15:05 U-suke
- バレエ基礎 15:15-16:15 1～2週目 佐田 萌子 3～5週目 吉岡 祐弥
- 有料レッスン：バレエ 16:30-18:00 1～2週目 佐田 萌子 3～5週目 吉岡 祐弥

21:00 CLOSE

23 : 00 CLOSE

アクティブ系	ダンス系	コンディショニング系	ヨガ	有料スクール

スタジオ情報QRコード