

ゴールドジム神戸灘 スタジオ/プール スケジュール 7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～			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									
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				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				※3コースは 利用可能 10:00-12:00			
11:15																						
11:30																						
11:45																						
12:00																						
12:15	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		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							美尻トレーニング 12:30-13:15 政本	めざせ50m 12:00-13:00 STAFF				泳いでみよう 12:10-12:30 平野			
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			RADICAL 週替わり RADICAL 13:00-13:45 万波	奇数週 偶数週 OXIGENO														
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			FIGHT DO 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	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															
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。