

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～ |  |
| 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<br>10:15-10:30                             |                                  |                                | 朝の体操<br>10:15-10:30                     |                                  |                                 | 朝の体操<br>10:15-10:30                                    |                                  |        |         |   |   | 朝の体操<br>10:15-10:30              |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 10:45 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 11:00 | 太極拳<br>10:45-11:45<br>木村                        | 有料スクールのため<br>利用不可<br>10:00-12:30 |                                | ステップ&<br>コンディショニング<br>10:45-11:45<br>志水 | 有料スクールのため<br>利用不可<br>10:00-12:00 | ※3コース<br>利用可能<br>10:00-12:00    | 姿勢改善<br>ヨガレッチ<br>10:45-11:30<br>政本                     | 有料スクールのため<br>利用不可<br>10:00-12:30 |        |         |   | お目覚め<br>コンディショニング<br>10:45-11:30<br>岡村      | 有料スクールのため<br>利用不可<br>10:00-12:00 | ※3コースは<br>利用可能<br>10:00-12:00 |        |         |     | 大人からはじめる<br>バレエ<br>10:45-11:45<br>谷垣 | ※3コースは<br>利用可能<br>10:00-12:00 |        |        |  |
| 11:15 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 11:30 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 11:45 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 12:00 | はじめて<br>ハワイアンフラ<br>12:00-12:45<br>Nanilin Kaori |                                  |                                | 姿勢改善<br>コンディショニング<br>12:00-12:45<br>沙斐  |                                  | めざせ100m<br>12:00-13:00<br>STAFF | スマート<br>コンディショニング<br>11:45-12:45<br>水王                 |                                  |        |         | GGX<br>～総コンディショニング～<br>11:45-12:15<br>STAFF |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 12:15 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 12:30 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 12:45 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 13:00 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 13:15 | ボールエクササイズ<br>13:00-13:45<br>福川                  |                                  | 泳法レッスン<br>13:00-14:00<br>STAFF | バレエストレッチ<br>13:00-13:30<br>沙斐           |                                  |                                 | NEW<br>RADICAL<br>週替わり<br>RADICAL<br>13:00-13:45<br>万波 | 奇数週<br>偶数週<br>OXIGENO            |        |         |   | GGX<br>～総コンディショニング～<br>13:00-13:30<br>STAFF |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 13:30 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 13:45 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 14:00 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 14:15 | シェイプアップエアロ<br>14:00-14:45<br>福川                 |                                  |                                | 健美操<br>14:00-15:00<br>宮崎                |                                  |                                 | FIGHT DO<br>14:00-14:45<br>万波                          |                                  |        |         | UBOUND<br>13:30-14:15<br>翔星                 |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 14:30 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 14:45 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 15:00 |   |                                  |                                |   |                                  |                                 |  |                                  |        |         |   |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 15:15 | 姿勢改善ピラティス<br>15:00-15:45<br>清田                  | 有料スクール                           | 有料スクール                         | セルフ<br>コンディショニング<br>15:15-16:00<br>宮崎   | 有料スクール                           | 有料スクール                          | バレエスクール<br>(大人クラス)<br>18歳～<br>15:00-16:30<br>沙斐        |                                  |        |         | UBOUND<br>15:15-16:15<br>IZUMIN             |   |                                  |                               |        |         |     |                                      |                               |        |        |  |
| 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。