GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 新神戸 2021年12月～

OPEN (GYM) 7:00 am (POOL) 10:00 am

月（MON）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- フラダンス 10:00～10：45 増谷 加代子
- YOGA 11:00～12:00 木下 ひとみ
- オリジナルステップ 12:15～13:00 福嶋 顕
- セルフケア＆歩き方 13:15～14:15 内 麻紀子
- Street Dance 14:30～15:30 Boo
- 気功＆ボディケア 18:45～19:30 キング育子
- Strong Nation 19:45～20:45 高見 由貴
- GGX 21:00～21:20 スタッフ

POOL
- プール休館日

火（TUE）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- モーニングストレッチ 10:00～10:20 米倉 久史
- オリジナルエアロ 10:30～11:15 米倉 久史
- 姿勢美人 11:30～12:30 米倉 久史
- Anatomy YOGA 12:45～13:30 福成 康洋
- ラテン 13:45～14:30 Natsuko 【2022年3月まで期間限定】
- 筋コンディショニング＆コンディショニング 14:45～15:45 寺井 達彦
- 有料スクール エイペックス ダンスマスター (小学生 低学年) 16:30～17:30
- 有料スクール エイペックス ダンスマスター 17:35～18:35
- ビギナーズ HIP HOP 18:45～19:30 QUE
- Street Jazz 19:45～20:45 Ayana

POOL
- アクアビクス45 10:30～11:15 秋元 昌子
- 水中ウォーキング 11:30～12：15 スタッフ
- 泳法レッスン (中･上級) 12:45～13：45 スタッフ
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:30
- チャレンジスイム 19:30～20:30 スタッフ

水（WED）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- やさしいYOGA 10:00～11:00 Tae
- ストリートダンス 11:15～12:15 Atsuki
- ラテン 12:30～13:30 WILSON
- フットケア 13:45～14:30 キング育子
- GGX 14:45～15:15 スタッフ
- シンプルステップ 18:45～19:30 福嶋 顕
- STRETCH FLOW 19:45～20:15 福嶋 顕
- GGX 20:30～21:00 スタッフ

POOL
- 有料スクール リトルスイミング 10:15～11:00
- 有料スクール ベビースイミング 11:15～12：00
- 泳法レッスン 12:15～13:00 スタッフ
- 水中シェイプ 13:15～14:00 スタッフ
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:30
- 泳法レッスン 19:30～20:00 スタッフ

木（THU）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- ZUMBA 10:00～10:45 北村 奈智
- 骨盤ヨガ 11:00～12:00 Natsu
- オリジナルエアロ45 12:15～13:00 和田 寛子
- STEP45 13:15～14:00 和田 寛子
- リラックスYOGA 14:15～15:15 Tae
- YOGA 18:45～19:45 Mina
- グループパワー 20：00～21：00 佐々木 公輝

POOL
- 有料スクール 保育園スクール 10:15～11:15
- 水中ウォーキング 11:30～12:15 スタッフ
- 平泳ぎ/バタフライ (1･2週目/3･4週目) 12:30～13:00
- アクアビクス45 13:15～14:00 平田 紀子
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:30
- 水中ウォーキング 19:00～19：30 スタッフ

金（FRI）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- やさしいYOGA 10:00～11:00 Tae
- オリジナルエアロ 11:15～12:00 和津
- GGX 12:15～12:45 スタッフ
- ベリーダンス (朱里ベリームーブメント) 13:00～14：00 朱里
- アロマ気功 14:15～15:15 キング育子
- 有料スクール チアリングスクール 低学年 16:20～17:20 ARISA
- 有料スクール チアリングスクール 高学年 17:30～18:30 ARISA
- エアロビクス 18:45～19:30 木下 ひとみ
- YOGA 19:45～20:45 木下 ひとみ
- ZUMBA 21:00～21:45 柴田 竜一

POOL
- 有料スクール リトルスイミング 10:15～11:00
- 有料スクール ベビースイミング 11:15～12:00
- 泳法レッスン 12:15～12:45 スタッフ
- アクアズンバ 13:00～13:45 TANYA
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:30

土（SAT）

GYM
- GGXラジオ体操 9:35～9:45 スタッフ
- GGX 10:00～10:30 スタッフ
- オリジナルステップ 10:45～11:45 江川すみれ
- モムチャンフィットネス 12:00～13:00 足立 真理
- ZUMBA 13:15～14:00 北村 奈智 【2022年3月まで期間限定】
- YOGA 14:15～15:00 竹本 茉有子
- グループパワー 15：15～16：00 佐々木 公輝
- ZUMBA 16:15～17:00 柴田 竜一

POOL
- 有料スクール ベビースイミング 10:15～11:00
- 水中ウォーキング 11:15～12:00 スタッフ
- 泳法レッスン 12:15～13:00 スタッフ
- 有料スクール リトルスイミング 13:15～14:00
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(幼児) 15:30～16:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 16:30～17:30
- 有料スクール ジュニアスイミングスクール(小学生) 17:30～18:30

日（SUN）

(GYM) 9:00 am (POOL) 10:00 am

GYM
- GGX 13:00～13:30 スタッフ
- 巡りストレッチ＆ヨガ 13:45～14:45 内 麻紀子
- YOGA 15:00～16:00 三浦 由佳

POOL

9:00 pm

ゴールドジム新神戸
078-272-1212
プール直通 078-272-1214

ＦＩＡ（一般社団法人 日本フィットネス産業協会）のガイドラインに基づき、
飛沫感染の防止対策徹底のためにしばらくの間、以下の対応をさせて頂きます。
皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力の程、宜しくお願い致します。
①全てのレッスンを強度の低い息のあがらない穏やかな内容に変更しております
②人数制限はプログラムの特性を考慮し、、呼吸が荒くならないプログラムを青枠、呼吸が荒くなるプログラムを赤枠とし、それぞれ異なる定員数を設定させて頂きます
③レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します
④過度に大きな声や頻繁に声出しすることはお控えください
⑤ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えください
※祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください
http://www.goldsgym.jp
※スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承ください

アクアシェイプ･アクアビクス 定員２０名まで

ベビー･リトル･ジュニアスイミング通路側２コースを使用

※ジュニアスイミング【16：30～17：30】は通路側３コースを使用

CLOSE (GYM) 11:00 pm (POOL) 9:00 pm

アクティブ系 | ダンス系 | コンディショニング系 | リラクゼーション系 | 有料スクール