GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

ゴールドジム神戸灘　スタジオスケジュール　5月～

月（MON）

スタジオ	体育室	プール
7:00～23:00		
		10:00～
	有料スクール	
朝の体操 10:15-10:30	キッズプログラム 10:00-12:30	
太極拳 10:45-11:45 森谷		ビギナーアクアテン-AQUA LATIN-10：45-11：30 TANYA（ターニャ）
はじめて ハワイアンフラ 12:00-12:45 Nanilin Kaori		アクアズンバ -AQUA ZUMBA-12：00-12：45 TANYA（ターニャ）
ボールエクササイズ 13:00-13:45 福川		New 泳法レッスン 13:00-14:00 STAFF
FIGHTDO 14:00-14:45 築山	姿勢改善 ヨガレッチ 14:00-14:45 政本	
	有料スクール	有料スクール
	キッズプログラム 15:00-18:00	キッズプログラム 15:00-19:00
	TOPRIDE 18:15-18:45 平野	
ZUMBA 19:00-19:45 井上	OXIGENO 19:00-19:45 平野	※19:00-19:30は2コース利用可能
		はじめてみよう 19:30-20:00 完山
X55 20:00-20:45 平野	空手 20:00-21:30 空手クラブ	
GGX～ストレッチ～ 21:00-21:30 STAFF		
GGXとは ～GOLD'S GROUP EXERCISE～ ゴールドジムグループエクササイズの略です		
		～22:00 CLOSED
～23:00 CLOSED		

火（TUE）

スタジオ	体育室	プール
7:00～23:00		
		10:00～
	有料スクール	有料スクール
朝の体操 10:15-10:30	キッズプログラム 10:00-12:00	キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは利用可能
ステップ＆ コンディショニング 10:45-11:45 志水		
セルフケア 12:00-12:45 鎌田		めざせ100m 12:00-13:00 帖佐
	TOPRIDE 13:20-13:50 帖佐	ウォーキング＆ ファイティング 13:10-13:55 鎌田 ウォーキングのみ参加OK
健美操 14:00-15:00 宮崎	HYPER C 14:15-14:45 門野	
	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 フェイスタオル バスタオルが必要	キッズプログラム 15:00-18:00	キッズスイミング 15:00-19:00
長めのタオルが必要		
背骨コンディショニング 18:00-18:45 本間		
FIGHTDO 19:00-19:45 完山	大人からはじめる コンテンポラリーダンス 18:55-19:45 友廣	※19:00-19:30は2コース利用可能
X55 19:55-20:40 本間	ウェーブリング ストレッチ 19:55-20:35 谷川原	みんなで泳ごう 19:45-20:30 井島
オリジナルエアロ 20:50-21:35 谷川原	TOPRIDE 21:00-21:30 井島	
		～22:00 CLOSED
～23:00 CLOSED		

水（WED）

スタジオ	体育室	プール
7:00～23:00		
		10:00～
	有料スクール	
朝の体操 10:15-10:30	キッズプログラム 10:00-12:30	めざせ25m 11:10-11:40 田中
背骨 コンディショニング 10:45-11:45 本間 長めのタオルが必要		水中ウォーキング 12:00-12:30 田中
スマート コンディショニング 12:00-13:00 水王		めざせ50m 13:00-13:45 帖佐
POWER 13:15-14:00 本間		
美尻トレーニング 14:15-15:00 政本	TOPRIDE 14:10-14:40 帖佐	
	有料スクール	有料スクール
	キッズプログラム 15:00-18:45	キッズスイミング 15:00-19:00
バランスヨガ 19:00-19:45 福川	ZUMBA 19:00-19:45 富永	※19:00-19:30は2コース利用可能
オリジナルステップ 20:00-20:45 福川	ボクシング 19:55-20:55 児島	めざせ50m 19:45-20:30 帖佐
FIGTHDO 21:00-21:30 完山	ボージングアカデミー 21：15-22:15 岩尾 (AdvanceTrainer)	
		～22:00 CLOSED
～23:00 CLOSED		

木（THU）

スタジオ	体育室	プール
7:00～23:00		
		10:00～
		プール休館日
		長めのタオルが必要
～23:00 CLOSED		

金（FRI）

スタジオ	体育室	プール
7:00～23:00		
		10:00～
	有料スクール	有料スクール
朝の体操 10:15-10:30	キッズプログラム 10:00-12:00	キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは利用可能
お目覚め コンディショニング 10:45-11:30 岡村		
ファンクショナルムーブ 11:45-12:30 福川		めざせ50m 12:00-13:00 帖佐
シェイプアップエアロ 12:45-13:30 福川	ベリーダンス 12:35-13:35 AYA	
ヨーガセラピー 13:45-14:30 友廣	TOPRIDE 13:50-14:20 帖佐	アクアビクス 13:20-14：05 清田
	有料スクール	有料スクール
	キッズプログラム 15:00-18:45	キッズスイミング 15:00-19:00
コーディネーション トレーニング 18:15-18:45 岡村		※19:00-19:30は2コース利用可能
POWER 19:00-19:45 完山		
背骨コンディショニング 20:00-20:30 本間	空手 20:00-21:30 空手クラブ	
X55 20:45-21:30 本間		
		～22:00 CLOSED
～23:00 CLOSED		

土（SAT）

スタジオ	体育室	プール
7:00～23:00		
		10:00～
大人からはじめる バレエ 10:45-11:45 谷垣 ※定員19名	有料スクール	有料スクール
POWER 12:00-12:45 明知	キッズプログラム 10:00-18:15	キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは利用可能
FIGHTDO 13:00-13:45 明知		泳いでみよう 12:10-12:30 平野
OXIGENO 14:00-14:45 平野		めざせ25m 12:40-13:10 平野
X55 15:00-15:45 平野		有料スクール
体幹トレ＆ からだケア 16:00-17:00 友廣 長めのタオルが必要		キッズスイミング 13:30-17:00
はじめての ダンスレッスン 17:15-18:00 富永		※17:00-18:00は2コース利用可能
		みんなで泳ごう 18:00-18:45 平野
		～19:00 CLOSED
～23:00 CLOSED		

日（SUN）

スタジオ	体育室	プール
9:00～21:00		
		9:00～
		有料スクール
姿勢改善ピラティス 11:45-12:30 清田		キッズプログラム 9:00-12:00
かんたんエアロ 12:45-13:30 清田		アクアズンバ -AQUA ZUMBA-12：10～12：50 TANYA（ターニャ）
		有料スクール
POWER 14:45-15:30 完山		キッズプログラム 13:00-15:30 ※3コースは利用可能
FIGHTDO 15:45-16:30 完山		
ボールストレッチ 16:45-17:05		
		～19:00 CLOSED
～21:00 CLOSED		
GOLD'S GYM 公式ＷＥＢサイト		

アクティブ系　ダンス系　コンディショニング系　ヨガ・リラクゼーション系　プールレッスン　有料スクール

【注意事項】・レッスン開始後1分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮頂く場合があります。　・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Ｗｅｂにてご確認下さい。　・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承下さい。

GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE!

STUDIO SCHEDULE ゴールドジム神戸灘 泳法スケジュール 5月

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
7:00							
7:30	10:00～	10:00～	10:00～		10:00～	10:00～	9:00～
9:30							有料スクール
10:30		有料スクール	田中		有料スクール	有料スクール	
11:00	ビギナーアクアラテン -AQUA LATIN- 10：45-11：30 TANYA	キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは利用可能	めざせ25m 11:10-11:40 週替わり		キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは利用可能	キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは利用可能	キッズプログラム 9:00-12:00
11:30						平野	
12:00						泳いでみよう 12:10-12:30 クロール基礎	
12:30	アクアズンバ -AQUA ZUMBA- 12：00-12：45 TANYA	めざせ100m 12:00-13:00 平泳ぎ	水中ウォーキング 12:00-12:30 田中		めざせ50m 12:00-13:00 背泳ぎ		アクアズンバ -AQUA ZUMBA- 12：10-12：50 TANYA
13:00	New!	帖佐			帖佐	めざせ25m 12:40-13:10 平泳ぎ	
13:30	泳法レッスン 13:00-14:00 週替わり	ウォーキング& ファイティング 13:10-13:55 鎌田	めざせ50m 13:00-13:45 バタフライ	プール休館日	アクアビクス 13:20-14：05 清田	平野	
14:00		ウォーキングのみ参加	帖佐				キッズプログラム 13:00-15:30 ※3コースは利用可能
14:30	STAFF						
15:00							
15:30	有料スクール	有料スクール	有料スクール		有料スクール	キッズスイミング 13:30-17:00	
16:00	キッズプログラム 15:00-19:00	キッズスイミング 15:00-19:00	キッズスイミング 15:00-19:00		キッズスイミング 15:00-19:00		
16:30							
17:00							
19:30	※19:00-19:30は2コース利用可能	※19:00-19:30は2コース利用可能	※19:00-19:30は2コース利用可能		※19:00-19:30は2コース利用可能	みんなで泳ごう 18:00-18:45 週替わり	
20:00	はじめてみよう 19:30-20:00 けのび・バタ足 クロール	みんなで泳ごう 19:45-20:30 週替わり	めざせ50m 19:45-20:30 平泳ぎ			平野	
20:30	完山	井島	帖佐				
21:00							
21:30							
22:30							
23:00							

※週替わり…インストラクターが週によって泳法を変えて実施する、
もしくは参加メンバー様の要望に応じて泳法を決定します。

プログラム	強度	難易度	レッスン内容	レッスン時間
〈アクティブ系〉				
ZUMBA	★★★★	☆☆☆	ラテン音楽を中心に情熱的なダンスを踊ります。 パーティーを楽しむ感覚で音に合わせて気持ちよく身体を動かしましょう。	月/金 19：00～19：45
空手クラブ	★★★★	☆☆☆	メンバーのみで運営されるクラブ活動です。 空手の基礎から、型 、組み手を行います。	月/金 20：00～21：30
ボクシング	★★★★	☆☆☆	元プロボクサー、現トレーナーがレベルに応じて 基礎から指導します。	水　19：55～20：55
オリジナルエアロ	★★★	☆☆☆	インストラクター独自のコリオ(振付)を楽しみましょう！	火　20：50～21：35
かんたんエアロ	★★	☆☆	シンプルなエアロビクスの動きで有酸素運動を楽しみます。	日　12：45～13：30
シェイプアップエアロ	★★★	☆☆	シンプルな動きでしっかりと汗をかきましょう！	金　12：45～13：30
オリジナルステップ	★★★	☆☆☆	ステップ台を利用してリズムに合わせて行います。前半は基本のステップ、 ラストは少し難易度の高いコリオ(振付)を楽しみましょう。	水　20：00～20：45
ステップ＆コンディショニング	★★	☆☆	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズと ツールを使ったコンディションを行うプログラムです。	火　10：45～11：45
〈ダンス系〉				
はじめてハワイアンフラ	★★	☆☆	フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう。 ※流派の掛け持ちはご遠慮いただいております。	月　12：00～12：45
大人からはじめるコンテンポラリーダンス	★★	☆☆	心と体を解き放つダンス。 まずは基礎レッスンや振付作品を踊ることからはじめましょう。	火　18：55～19：45
ベリーダンス	★★★	☆☆	ベリーダンスの基礎を学びながら踊りましょう。	金　12：35～13：35
大人からはじめるバレエ	★★	☆☆	基本的なバレエの動きで姿勢を良くするための バランス感覚を養いましょう。	土　10：45～11：45
はじめてのダンスレッスン	★★★	☆☆	MEGADASNZやZUMBAにも必要なダンスの基礎の動きや リズムとり、パーツの動かし方などを練習します。	土　17：15～18：00
〈コンディショニング系〉				
朝の体操	★	☆	ラジオ体操と簡単なトレーニングです。	月～水/金　10：15～ 10：30
太極拳	★★	☆☆	中国四千年の歴史からなる武道で 健康的な身体づくりをしましょう。	月　10：45～11：45
ボールエクササイズ	★★	☆☆	バランスボールを使い、リズムに合わせながら 体の機能改善を目指します。	月　13：00～13：45
健美操	★★	☆	心と身体を美しく調整する健康体操です。	火　14：00～15：00
セルフコンディショニング	★	☆	自分で身体の調整を整える方法をお伝えします。 バスタオル・フェイスタオルが必要です。	火　15：15～16：00
背骨コンディショニング	★	☆	背骨の歪みを整え不調の改善を目指します。 長めのタオルをご準備ください。	火　18：00～18：45 水　10：45～11：45
セルフケア	★	☆	腰痛、膝痛、肩こりの機能改善を目指します。	火　12：00～12：45
スマートコンディショニング	★★	☆	身体に安全で効果的な、スマート(機能的、賢い！)トレーニングです。 アウター・インナーマッスルどちらもバランスよく鍛えましょう。	水　12：00～13：00
美尻トレーニング	★★	☆	自重負担で動きやステップ台を使ったトレーニングで プリっと引き締まったお尻を目指します。	水　14：15～15：00
姿勢改善トレーニング＆ストレッチ	★★	☆☆	身体を緩めて歪みを改善し、 トレーニングで姿勢の崩れない筋力をつけましょう。	水　18：00～18：45
バランスヨガ	★★★	☆☆	ヨガの呼吸法を取り入れ、 身体のバランスを整えます。	水　19：00～19：45
お目覚めコンディショニング	★	☆	関節の動きを目覚めさせ動きやすい体を目指します。	金　10：45～11：30
ファンクショナルムーブ	★★	☆	機能的な動きを身に着けるための運動です。 肩・股関節を中心とした運動です。	金　11：45～12：30
コーディネーショントレーニング	★★	☆	身体をうまく動かすために 様々なトレーニングにチャレンジしましょう。	金　18：15～18：45
体幹トレ＆からだケア	★	☆	体の土台を強化すること、疲れをしっかり取ることで 快適なウエルネスライフを。	土　16：00～17：00
姿勢改善ピラティス	★★	☆☆	姿勢を整えるほぐしストレッチや体幹トレーニングを行い しなやかで丈夫なカラダをつくります。	日　11：45～12：30

プログラム	強度	難易度	レッスン内容	レッスン時間
〈リラクゼーション系〉				
姿勢改善ヨガストレッチ	★★	☆☆	身体を柔らかくすることで姿勢改善していきます。リラックスした 状態で呼吸の力を使い、しっかり伸びることを意識して下さい。	月　14：00～14：45
ウェーブリングストレッチ	★	☆	ウェーブリングを使って身体をほぐします。	火　19：55～20：35
ヨーガセラピー	★	☆	心と体の健康を目指して簡単な体操、呼吸法、瞑想を行ないます。	金　13：50～14：35
ポールストレッチ	★	☆	ストレッチポールを使って身体をほぐします。	日　16：45～17：05
〈ラディカル〉				
FIGHTDO(ファイドウ)	★★★★	☆☆☆	ボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れ、 音楽と一体感のある格闘技系のプログラムです。	スタジオスケジュールを ご参照下さい。
OXIGENO(オキシジェノ)	★★	☆☆	ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きを取り入れ、 音楽とともに心と身体を調整します。	
X55(エクストリームフィフティファイブ)	★★★★	☆☆	ステップ台を使用した下半身の筋持久力トレーニングです。 究極のひと時をお楽しみください！	
RADICAL　POWER(ラディカルパワー)	★★★★	☆☆	バーベルを使用したエクササイズです。 音楽と一体感を楽しみましょう。	
TOP　RIDE(トップライド)	★★★★	☆	インドアバイクを音楽に合わせて使用した、 脂肪燃焼プログラムです。	
HYPER　C(ハイパーシー)	★★★★	☆☆	腹部と部の筋力強化を目的としたプログラムです。 自分の限界にチャレンジしましょう！	
〈プールプログラム〉				
らくらく水中運動	★★	☆	ウォーキングや、道具を使って水中運動します。 水の運動が初めての方にオススメです。	月　10：45～11：15
ウォーキング＆ファイティング	★★★★	☆☆	水中でのウォーキングと格闘技の動き(パンチやキック)を入れた アクアビクスです。※前半のウォーキングのみの参加も可能です。	火　13：10～13：55
水中ウォーキング	★★	☆	水中でのウォーキングを中心に行います。	水　12：00～12：30
アクアビクス	★★★	☆☆	音楽に合わせてリズミカルに身体を動かす、 水中エアロビクスです。	金　13：20～14：05
アクアズンバ～Aqua　ZUMBA～	★~★★	☆～☆☆	ZUMBAの曲に合わせて水中でリズミカルに 楽しく身体を動かします！	月　12：00～12：45 日　12：10～12：50
アクアラテン～Aqua　LATIN～	★	☆	LATINの情熱的なミュージックに合わせて水中で身体を動かします。 初心者の方でも安心して参加してください。	月　10：45～11：30
〈泳法プログラム〉				
はじめてみよう	★	☆	水泳初心者のためのクラスです。 泳いでみたい方、水が苦手な方の為のメニューを行います。	スイミング レッスン 案内を ご参照 ください。
およいでみよう	★～ ★★	☆～ ☆☆	水慣れから泳ぎの基礎の習得を目指します。 水泳を始められる方にオススメです。	
めざせ25m	★★～ ★★★	☆～ ☆☆☆	各水泳の基本技術の習得を目指します。 目指すは各泳法で25m！	
めざせ50m	★★★～ ★★★★	☆☆☆～ ☆☆☆☆	もっと楽に泳ぐための技術習得を目指します。 目指すは各泳法で50m！	
めざせ100m	★★★★	☆☆☆☆	泳法レッスンに加えてスピード調整などの応用技術習得を 目指します。目指すは各泳法で100m！	
みんなでおよごう	★★★★～ ★★★★★	☆☆☆☆～ ☆☆☆☆☆	インターバルメニューなど週替わりで組んで、テクニックの紹介や ドリル練習を行います。（25m泳げることは必要条件）	
〈スタッフレッスン〉				
GGX	★～★★	☆～☆☆	GGXとはGOLD`S　Group　Exerciseの略です。ストレッチ、 コンディショニング、トレーニングをトレーナーと楽しみましょう！	月　21：00～21：30
ポージングアカデミー	★	☆☆～ ☆☆☆	岩尾アドバンストレーナーによるコンテストに向けた ポージングレッスンを行います。	水　21：15～22：15