

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
--------	------	------------	--------------	---------	--------

・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Webにてご確認ください。・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

STUDIO SCHEDULE

ゴールドジム神戸灘

泳法スケジュール 6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							9:00～
	10:00～	10:00～	10:00～		10:00～	10:00～	有料スクール
9:30		有料スクール			有料スクール	有料スクール	
10:30							
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	田中 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							
12:00						平野	
12:30	アクアズンバ -AQUA ZUMBA- 12:00-12:45 TANYA	めざせ100m 12:00-13:00 クロール	水中ウォーキング 12:00-12:30 田中		めざせ50m 12:00-13:00 平泳ぎ	泳いでみよう 12:10-12:30 背泳ぎ基礎	12:00～ 全コース利用可
13:00							
13:30	泳法レッスン 13:00-14:00 週替わり	帖佐 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 背泳ぎ		帖佐	めざせ25m 12:40-13:10 バタフライ	
14:00	STAFF	ウォーキングのみ参加	帖佐		アクアビクス 13:20-14:05 清田	平野	
14:30							キッズプログラム 13:00-15:30 ※3コースは 利用可能
15:00							
	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	
15:30							
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 はじめてみよう 19:30-20:00 けのび・バタ足 クロール	※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	完山	みんなで泳ごう 19:45-20:30 週替わり	めざせ50m 19:45-20:30 クロール			平野	
20:30		井島	帖佐				
21:00							
21:30							
22:30							
23:00							

プール休館日

※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ロオ(振付)を楽しみましょう！	火 20：50～21：35
かんたんエアロ	★★	☆☆	シンプルなエアロピ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ロオ(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 ブリッ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 アクアピクスです。※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
アクアピクス	★★★	☆☆	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす、 水中エアロピクスです。	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ムカルに 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