



# SHIN-KOBE HYOGO

## スタジオ & プールスケジュール STUDIO & POOL SCHEDULE 2011.10~



	[月] MON	[月] MON	[火] TUE	[火] TUE	[水] WED	[水] WED	[木] THU	[木] THU	[金] FRI	[金] FRI	[土] SAT	[土] SAT	[日] SUN	[日] SUN
	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL	GYM	POOL
8:00	スケジュール改訂により、新しいレッスン及び時間変更をしたレッスンがございますのでご確認ください。											<b>GOLD'S GYM公式ウェブサイト</b> <a href="http://www.goldsgym.jp">http://www.goldsgym.jp</a> <b>NTT docomo Iモード対応サイト</b> <a href="http://www.goldsgym.jp/1/">http://www.goldsgym.jp/1/</a> <b>情報満載!! ご覧ください!!</b>		
9:00	スケジュールは都合により変更する場合がございますので、予めご了承頂きます様、宜しくお願い申し上げます。													
10:00						10:00~10:45 リトルスイミング	10:00~11:00 YOGA 【アズビ シャベリ】	10:00~11:00 保育園特別スクール	10:00~11:00 ハタYOGA 【アルジュン ケフタ】	10:00~10:45 リトルスイミング	10:00~10:45 GCX健康一番 【加藤 清志】	10:00~10:45 ベビースイミング	9:15~10:45 ジュニア バレエスクール 【諏訪原綾子】 【諏訪原幸治】 《有料》	
11:00	10:30~11:15 ZUMBA 【藤原麻理子】		10:30~11:15 オリジナルエアロ(初級) 【米倉久史】	10:30~11:15 アクアシェイプ(初・中級) 【大谷佳子】	10:30~11:15 オリジナルSTEP (初・中級) 【小栗勇太】		11:00~11:45 ベビースイミング	11:15~12:00 オリジナルSTEP(初級) & 筋肉 【園田静江】					10:45~12:15 KIDS バレエスクール 【諏訪原綾子】 【諏訪原幸治】 《有料》	
12:00	11:30~12:15 nani Aloha 【Mami】		11:30~12:30 姿勢美人 【米倉久史】	11:30~12:10 水中ウォーキング 【STAFF】	11:30~12:15 ピラティス入門 【藤木香那】		12:00~12:30 泳法レッスン 【STAFF】	12:15~13:00 ローインパクトエアロ & ストレッチ 【園田静江】	11:30~12:10 水中ウォーキング 【STAFF】	11:15~12:15 ダンスmixエアロ 【KOKEN】		11:00~11:45 やさしいYOGA 【TOKI】		
13:00	12:30~13:00 オリジナルSTEP(初級) 【Mami】	12:45~13:30 アクアピクス45(初・中級) 【藤原麻理子】	12:45~13:45 リフレッシュスムストレッチ 【雄谷昌子】		12:30~13:15 オリジナルエアロ(初級) 【ロクウッド和子】		NEW 12:45~13:30 アクアシェイプ45 (初・中級) 【STAFF】	NEW 12:30~13:15 アクアピクス45 (初・中級) 【植森砂由見】		12:30~13:15 オリジナルSTEP(初級) 【KOKEN】	スタッフによる 愉快地に楽しく 踊るレッスン!!	12:00~12:30 経絡YOGA 【TOKI】	12:00~12:30 泳法レッスン 【STAFF】	12:30~13:15 マーシャルミット 【寺田充】
14:00	13:15~14:15 正しい歩き方の基本 【内麻紀子】				13:30~14:15 フットケア 【キング育子】		13:15~14:15 ラテン 【シェル】		13:30~14:30 ベリーダンス (朱里ベリムーブメント) 【朱里】			12:45~13:15 pleasantly dance(超初級) shorty	13:00~13:45 リトルスイミング	13:30~14:00 コアトレーニングEX 【寺田充】
15:00	14:30~15:30 サルサ 【Natsuko】	14:30~15:00 水中シェイプ 【STAFF】	14:00~14:45 オリジナルエアロ(中級) 【川下崇治】		14:30~15:30 ORIENTAL YOGA ~リラクセス~ 【北川 美奈子】		NEW 14:30~15:15 インナートレーニングNEO 【加藤 清志】		14:45~15:45 アロマ氣功 【キング育子】		14:00~14:45 ベビースイミング		13:30~14:30 STREET DANCE(初級) 【谷川拓郎】	14:15~15:00 オリジナルSTEP (初・中級) 【澤野 恵】
16:00			15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール (幼児) 《有料》		15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール (幼児) 《有料》			15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール (幼児) 《有料》		15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール (幼児) 《有料》	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール (幼児) 《有料》	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール (幼児) 《有料》	15:15~16:15 ラテン 【INDAIA】	
17:00			16:15~17:15 エイベックス ダンスマスター (小学生 低学年中 心) 《有料》	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》		16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》		16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》		16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》	15:45~16:15 GCX~赤腹シェイプ~ 【STAFF】	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》
18:00			17:20~18:20 エイベックス ダンスマスター (小学生 高学年中 心) 《有料》	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》		17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》		17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》		17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》	17:15~18:15 KIDS 極真空手 スクール (小学生) 《有料》	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール (小学生) 《有料》
19:00	18:45~19:30 ピラティス入門 【藤木香那】		18:45~19:45 ORIENTAL YOGA ~リラクセス~ 【北川 美奈子】		18:45~19:15 Knock out!! ~脂肪燃焼~ 【STAFF】			19:00~19:30 水中シェイプ 【STAFF】	18:45~19:30 ピラティスwith ストレッチポール 【松本美穂】				エアロピクス・ステップエクササイズ 初級	
20:00	19:45~20:30 オリジナルSTEP(初級) 【AKO】		20:00~21:00 リズムマスター HIP HOP 【QUE】		19:30~20:30 YOGA 【井上久美子】		19:15~20:15 YOGA 【HiroKo】		19:45~20:30 ファイティングソフト 【西貴史】				エアロピクス・ステップエクササイズ 中級	
21:00	20:45~21:45 オリジナルエアロ(上級) 【中島寛人】		21:15~21:45 ボール 【STAFF】		20:45~21:30 ローインパクトエアロ 【和田寛子】		20:30~21:15 ZUMBA 【勝達智美】		20:45~21:15 マーシャルミット 【西貴史】				エアロピクス・ステップエクササイズ 上級	
22:00													コンディショニング・ボール	
23:00													ヨガ・リラクゼーション系	
													ダンス系	
													格闘技系	
													スクール	

ベビースイミング・ジュニアスイミングスクールは通路側2コースを使用致します。ご理解とご協力お願い致します。

~営業時間のお知らせ~  
 月~金 / 7:00~23:00 土 / 9:00~23:00  
 日・祝 / 9:00~21:00  
 休館日: 第2月曜日、月末日はプール休館  
 ※神戸メンバー様: 第2月曜日は元町店をご利用頂けます