STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

ゴールドジム神戸灘 スタジオ/プール スケジュール 10月～

月（MON）

スタジオ
- 朝の体操 10:15-10:30
- 太極拳 10:45-11:45 木村
- はじめてハワイアンフラ 12:00-12:45 Nanilin Kaori
- ポールエクササイズ 13:00-13:45 福川
- シェイプアップエアロ 14:00-14:45 福川
- 姿勢改善ピラティス 15:00-15:45 清田
- OXIGENO 19:45-20:30 平野
- X55 20:45-21:30 平野

体育室
- 7:00～23:00
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-18:00
- TOP RIDE 18:45-19:30 平野 ※定員11名
- 有料
- 20:00～21:30 空手クラブ
- ～23:00 CLOSED

プール
- 10:00～
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-19:30
- はじめてみよう 19:45-20:15 完山
- ～22:00 CLOSED

火（TUE）

スタジオ
- 朝の体操 10:15-10:30
- ステップ＆コンディショニング 10:45-11:45 志水
- 姿勢改善コンディショニング 12:00-12:45 沙愛 ※定員34名
- バレエストレッチ 13:00-13:30 沙愛
- 健美操 14:00-15:00 宮崎
- 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
- オリジナルステップ 19:00-19:45 三宮
- POWER 20:00-20:45 万波
- FIGHT DO 21:00-21:45 万波

体育室
- 7:00～23:00
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:00
- TOP RIDE 13:20-13:50 井島 ※定員11名
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-18:30
- OXIGENO 19:00-19:45 万波
- オリジナルエアロ 20:00-20:45 三宮
- ～23:00 CLOSED

プール
- 10:00～
- 有料スクール
- ※３コース 利用可能 10:00-12:00
- めざせ100m 12:00-13:00 STAFF
- 水中ウォーキング 13：15-14：00 STAFF
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-19:30
- みんなで泳ごう 19:45-20:30 井島
- ～22:00 CLOSED

水（WED）

スタジオ
- 朝の体操 10:15-10:30
- 姿勢改善ヨガレッチ 10:45-11:30 政本
- スマートコンディショニング 11:45-12:45 水王
- RADICAL 週替わり RADICAL 13:00-13:45 万波
- FIGHT DO 14:00-14:45 万波
- 有料スクール バレエスクール（大人クラス）18歳～ 15：00-16：30 沙愛
- 有料レッスン ポワントクラス 16：30～16：50
- 有料スクール バレエスクール（子供クラス）2歳～小学2年生 17：00-18：00 沙愛
- ZUMBA 19:00-19:45 富永
- salsation 20:00-21:00 IZUMIN

体育室
- 7:00～23:00
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-18:45
- 楽筋操 19:00-19:45 IZUMIN
- ボクシング 19:55-20:55 児島
- ボージングアカデミー 21:15-22:15 岩尾（AdvanceTrainer）
- ～23:00 CLOSED

プール
- 10:00～
- めざせ25m 12:15-13:00 STAFF
- めざせ50m 13:15-14:00 STAFF
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-19:30
- めざせ50m 20:00-20:45 STAFF
- ～22:00 CLOSED

奇数週 / 偶数週

木（THU）

スタジオ
- ビックルボール解放 10：00～11：00 ※専用ではありません 譲り合ってご利用下さい
- GGX～ビックルボール～ 11:15-11:45 STAFF
- ビックルボール解放 12：00～13：00 ※専用ではありません 譲り合ってご利用下さい
- UBOUND 13:30-14:15 翔里 ※定員25名
- FITHOP 14:30-15:00 IZUMIN
- salsation 15:15-16:15 IZUMIN
- 有料スクール avex ダンスマスター 16:30-17:30 4歳～小学2年
- 有料スクール avex ダンスマスター 17:45-18:45 小学生
- ヨガ 19:15-20:00 福川
- オリジナルステップ 20：15-21：00 松本晃

体育室
- 7:00～23:00
- CLOSED
- ～23:00 CLOSED

プール
- CLOSED

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かねます。

金（FRI）

スタジオ
- 朝の体操 10:15-10:30
- お目覚めコンディショニング 10:45-11:30 岡村
- GGX ～筋コンディショニング～ 11：45-12：15 STAFF
- 美尻トレーニング 12:30-13:15 政本
- ファンクショナルムーブ 13:30-14:15 福川
- 美顔ストレッチ 14:30-15：00 政本
- ピラティス 19:00-19:45 大塚
- ステップ 20:00-20:45 大塚
- ビックルボール解放 21：00-22：30 ※専用ではありません 譲り合ってご利用下さい

体育室
- 7:00～23:00
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:00
- TOP RIDE 12:45-13:15 完山 ※定員11名
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-18:45
- 有料
- 20:00～21:30 空手クラブ
- ～23:00 CLOSED

プール
- 10:00～
- 有料スクール
- ※3コースは 利用可能 10:00-12:00
- めざせ50m 12:00-13:00 STAFF
- アクアビクス 13:20-14：05 清田
- 有料スクールのため 利用不可 15:00-19:30
- ～22:00 CLOSED

土（SAT）

スタジオ
- 大人からはじめるバレエ 10:45-11:45 谷垣 ※定員19名
- UBOUND 12:00-12:45 Kazane ※定員25名
- FIGHT DO 13:00-13:45 Kazane
- OXIGENO 14:00-14:45 平野
- X55 15:00-15:45 平野
- 体幹トレ＆からだケア 16:00-17:00 友廣 長めのタオルが必要
- はじめてのダンスレッスン 17:15-18:00 富永

体育室
- 7:00～23:00
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-18:15
- ～23:00 CLOSED

プール
- 10:00～
- 有料スクール
- ※3コースは 利用可能 10:00-12:00
- 泳いでみよう 12:10-12:30 平野
- めざせ25m 12:40-13:10 平野
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 13:30-18:00
- みんなで泳ごう 18:15-19:00 平野
- ～20:00 CLOSED

GOLD'S GYM スタジオ・プール代行情報

有料レッスン・スクールの詳細ついては WEB、館内掲示物 ご確認ください。

日（SUN）

スタジオ
- ビックルボール解放 9：00-11：00 ※専用ではありません 譲り合ってご利用下さい
- salsation 11:45-12:45 Kana
- GGX ～筋コンディショニング～ 13：00～13：30 STAFF
- UBOUND 13:45-14:30 万波 ※定員25名
- POWER 14:45-15:30 完山
- FIGHT DO 15:45-16:30 完山
- GGX ～ボールコンディショニング～ 16:45-17:15 STAFF

体育室
- 9:00～21:00
- 有料スクール avex ダンスマスター 10:00-11:00 4歳～小学2年
- 有料スクール avex ダンスマスター 11:15-12:15 小学生
- ～21:00 CLOSED

プール
- 10:00～
- 有料スクール
- 有料スクールのため 利用不可 10:00-12:30
- 有料スクール
- ※3コースは 利用可能 13:00-15:30
- ～19:00 CLOSED

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

※ NEW 先月からのクラス内容変更・時間変更 ※ ✎のマークのレッスンのみ台帳記入お願いします。

〈アクティブ系〉

プログラム	強度	難易度	レッスン内容	レッスン時間
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 19:00～19:45
オリジナルステップ	★★★	★★	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズを行うプログラムです。	火 20:00～20:45 木 20:15～21:00
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！	月 14:00～14:45
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
ステップ	★★★	★★	ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズを行うプログラムです。	金 20:00～20:45

〈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	★★★	★★	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
Salsation（サルセーション）	★★★	★★	様々な国の様々なジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、 機能的に体を動かしながら踊る、ダンスフィットネスプログラムです。	水 20:00～21:00 木 15:15～16:15 日 11:45～12:45
ZUMBA（ズンバ）	★★★★	★★★	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。	水 19:00～19:45

〈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
姿勢改善ピラティス	★★	★★	身体の硬くなり易い筋肉をほぐし、インナーマッスルを働かせる事により、 姿勢を整え腰痛肩凝り等不調の予防改善、お腹の引き締め、美脚を目指します。	月 15:00～15:45
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
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 11:45～12:45
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。	金 12:30～13:15
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 13:30～14:15
美顔ストレッチ	★	★	お顔につながる骨格筋肉皮膚を動かすことで、リフトアップ効果、小顔効果が 実感できるレッスンです。続けることでお顔少しずつ変化していきます。	金 14:30～15:00
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
楽筋操(らーちん)	★	★	台湾式経路・毒素排出マッサージも含んでおり、人間本来の流れのよい整った 機能を継続していく体操が楽筋絵(らーちん)です。	水 19:00～19:45
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 10:30～11:15
姿勢改善コンディショニング	★	★	姿勢の良い体づくりを目指して、体のバランスが安定するように、ストレッチやトレーニングを 行います。不要な力は抜くことで、しなやかで健康的な体を目指します。	火 12:00～12:45
バレエストレッチ	★	★	"バレエ"を使って、初めての方でも楽しく、のびやかにストレッチを行っていただけるレッスンです。 （前の姿勢改善コンディショニングと合わせて受講いただくことをオススメします。）	火 13:00～13:30
ピラティス	★★	★★	呼吸と動きを連動させ、体の内側から整えるプログラム。緊張を緩め、動作をスムーズにすることで、 日常生活での 機能的な動きが向上します。安心して取り組める内容です。	金 19:00～19:45

… シューズ（室内履き）が必要なレッスンです。
インストラクターや日によって変更の場合有り。レッスン前にインストラクターに直接ご確認ください

〈リラクゼーション系〉

プログラム	強度	難易度	レッスン内容	レッスン時間
姿勢改善ヨガレッチ	★★	★★	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。	水 10:45～11:30
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。	木 19:15～20:00 金 19:00～19:45

RADICAL FITNESS 〈ラディカルフィットネスプログラム〉

FIGHT DO（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。
UBOUND（ユーバウンド）	★★★★	★★★	専用のミニトランポリン上で行う有酸素プログラムです。 トランポリンの躍動と音楽の一体感をお楽しみください。	
X55（エクストリーム55）	★★★★	★★	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プログラムです。 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。	
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。	

〈プールプログラム〉

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
水中ウォーキング	★	★	水の中で抵抗によって適度な負荷をかけてウォーキングをするクラスです	火 13:15～14:00
アクアズンバ～Aqua ZUMBA～	★~★★	★～★★	ZUMBAの曲に合わせて水中で楽しく身体を動かします！	月 12:00～12:45

〈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運替わりで組んで、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(ゴールドジムグループエクササイズ)	★~★★	★~★★	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！	スタジオスケジュールを ご参照下さい
SGE(スモールグループエクササイズ)	★	★★~ ★★★	15分間の短時間グループエクササイズです。 初めての方でも安心してご参加頂けます。	
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