GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 高崎群馬 2026年9月

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
9:00							
10:00			美歩 （ウォーキング＆ストレッチ） 10:15-11:15 菅原	（奇数週）タヒチアンダンス （偶数週）ZUMBA 10:15-11:15 HANI	フィットネス養生気功 10:15-11:15 Yukiko	ファイティングシェイプ 10:00-10:45 田島	
11:00	ZUMBA 11:00-12:00 HANI	ベーシックヨガ 10:30-11:30 YUMI	ボディメンテナンス 11:30-12:15 菅原	POP DANCE 11:30-12:15 HANI	メンテナンスヨガ 11:30-12:30 MIKIKO	スピアトレーニング 11:00-12:00 菅原	キックボクシング 11:00-11:50 柴崎
12:00	JAZZ Dance 12:15-13:15 近野	ピラティス 11:45-12:45 YUMI	エンジョイエアロ 12:30-13:20 美奈子	DANCE WORKOUT 12:30-13:15 HANI	バランスコンディショニング 12:40-13:40 YUMI	サルセーション 12:15-13:15 HIDE	コンディショニング＆ サーキットトレーニング 12:00-12:45 柴崎
13:00		ナニアロハ （フラダンス） 13:00-13:50 KAORI	GGX:シェイプエクササイズ 13:45-14:15 STAFF		GGX:二の腕＆下半身シェイプ 13:55-14:10 STAFF	GGX:サーキット初級 13:30-13:45 STAFF	週替わり 13:00から14:45 の間で実施
14:00	エアロビクス初級 14:00-14:50 Yukiko	ベリーダンス 14:00-14:50 ネスマ	コアトレーニング＆ ストレッチ 14:30-15:30 野中				
15:00							ZUMBA 15:00-16:00 HANI
16:00			幼児リズムダンス （CHIHIRO） 16:30~17:15			GGX:二の腕＆下半身シェイプ 16:15-16:30 STAFF	DANCE WORKOUT 16:15-17:00 HANI
17:00			JAZZ HIP HOP キッズジュニアクラス （HISAKA） 17:20～18:20		キッズJr.HIP HOP （愛由） 17:00～18:00	ピラティス＆ボディメンテナンス 16:45-17:45 平尾	
18:00	GGX:シェイプエクササイズ 18:00-18:15 STAFF	サルセーション 18:25-19:10 HIDE	JAZZ HIP HOP 基礎 （HISAKA） 18:30～19:40		キッズJr. ジャズ HIP HOP初級 18:00～19:00 （愛由）	骨盤コンディショニング 簾谷 18:00-18:45	
19:00	フィットネス養生気功 18:30-19:30 Yukiko	fithop 19:20-20:05 HIDE	（奇数週）エアロビクス初中級 （偶数週）コアトレーニング ＆ヨガストレッチ 20:00-20:45 nagisa	バランスボール＆ヨガ 18:40-19:30 飯塚さやか	（奇数週）ZUMBA （偶数週）エアロビクス初級 19:15-20:00 加藤聖美	GGX （奇数週）ストレッチ （偶数週）超腹筋 19:00-19:15 STAFF	
20:00	ZUMBA 19:40-20:40 地野	GGX:ストレッチ 20:20-20:35 STAFF	HIP HOP 基礎・初級 （Ayu） 21:00~22:00	マットピラティス 19:40-20:25 伊藤	JAZZ HIPHOP 基礎 （愛由） 20:15～21:15		
21:00				ポスチャーエアロ 20：35-21：20 伊藤			21:00 CLOSE
22:00							初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム高崎群馬 027-370-3300
23:00							
	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	

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、予めご了承下さい。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール

ゴールドジム高崎群馬　週替わりレッスン

9/6	日	13:00～14:00	ボールでゆるめるきたえる	スモールボールを使ってストレッチとやさしい筋トレを行います。	菅原
9/13	日	13:00～14:00	マットピラティス	インナーマッスルを鍛え、骨格を正しい位置に戻し、姿勢改善や身体のゆがみを整えるエクササイズです。	伊藤
9/20	日	13:00～14:00	ケアストレッチ	日常で使い過ぎ、あるいは動きを忘れてしまった筋肉、関節をたっぷり労います。自身の身体を知ることで、体調管理をしやすくなります。	菅原
9/27	日	13:00～14:00	ナニアロハ	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスのノウハウを融合させたプログラム。Nani=美しい Alo=分かち合う ha=呼吸。Happyなフィーリングを感じながら運動効果が確認出来るプログラムです。	KAORI