

STUDIO SCHEDULE

高崎群馬 2026年10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) タチアダンス (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					
12:00			 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
13:00	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	 Manbo.fit 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
14:00		ナニアロハ (フラダンス) 13:00-13:50 KAORI					
15:00	 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	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
16:00			コアトレーニング& ストレッチ 14:30-15:30 野中				 ZUMBA 15:00-16:00 HANI
17:00			幼児リズムダンス (CHIHIO) 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
18:00	GGX:シェイプエクササイズ 18:00-18:15 STAFF		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	
19:00	 フィットネス養生気功 18:30-19:30 Yukiko	 Manbo.fit 18:25-19:10 HIDE	JAZZ HIP HOP 基礎 (HISAKA) 18:30~19:40	 バランスボール&ヨガ 18:40-19:30 飯塚さやか	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 18:00-18:45 簾谷	
20:00	 ZUMBA 19:40-20:40 地野	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	マットピラティス 19:40-20:25 伊藤	(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	
21:00		GGX:ストレッチ 20:20-20:35 STAFF	HIP HOP 基礎・初級 (Ayu) 21:00~22:00	ボスチャーエアロ 20:35-21:20 伊藤	JAZZ HIPHOP 基礎 (愛由) 20:15~21:15		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、予めご了承ください。

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