



STUDIO SCHEDULE

前橋リリカ

2025年11月

月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
スタジオプログラムの定員は、Aスタジオ45名(ヨガマットを使用する場合は41名) / Bスタジオ41名 (バーチャルレッスン20名です。)																				
9:00																				
10:00	10:40~11:25 コンビネーション ボクシング 【山田秀】★★	10:30~11:10 エンジョイエアロ 【野永】★																		
11:00	11:45~12:45 コリオファン エアロ 【松井】★★★	11:30~12:00 ストレッチボール® 【書上】																		
12:00		12:15~12:45 ダンベルシェイプ 【書上】★																		
13:00	13:00~13:40 エンジョイエアロ 【小林】★	13:05~13:50 オキシジェノ 【松井】																		
14:00	14:00~14:45 ZUMBA(45) 【寺内】★	14:05~14:35 ピラティス 【小林】																		
15:00	15:00~15:45 SALSATION® 【渡邊】★	15:00~15:45 ヨガ 【清水】																		
16:00	16:00~19:00 ビククルボール ※要予約	17:00~18:00 空手教室 学童初級 【並木】																		
17:00		18:10~19:10 空手教室 学童中級 【並木】																		
18:00		19:00~19:45 ZUMBA(45) 【加藤】★																		
19:00		19:20~20:20 空手教室 成人 【並木】																		
20:00	20:00~20:45 バーチャル ボクシング® 【KUMI】★	20:30~21:20 体幹 フローヨガ 【バーチャル】																		
21:00	21:00~21:45 リトモス 【KUMI】★★	21:35~21:50 ボール エクササイズ 【バーチャル】																		
22:00																				

11月の休館日並びに、祝日の営業時間について

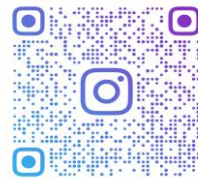
11月の休館日は11/17(月)です。また、11/3(月)11/24(月)は祝日のため、22:00までの営業となりますので、お間違えのないようご確認くださいませ。

日曜日週替わりプログラムのご案内			
日	ヨ	オリジナルダンス	
	担当	プログラム	担当
2日	山口	リトモス	名塚
9日	丸山	ZUMBA	寺内
16日	茂木	フラダンス	茂木
23日	中村	ZUMBA	加藤
30日	清水	ボルトブラ	清水

代行のお知らせについて

代行情報につきましては、
① 館内掲示 ② マイページのお知らせ画面
③ インスタグラムにてお知らせいたします。
お知らせは順次公開いたしますので、公開順は前後することがございます。
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。
また、プログラム内容に変更がある場合は、ご予約を一旦取消しとさせていただきます。
変更後のプログラムは、改めてご予約をお取りいただきますようお願いいたします。
※担当者のみの変更の場合は、ご予約は引き継がれます。

↓↓↓Instagramのご登録はコチラから↓↓↓



GOLDSGYM.MAEBASHIRIRICAGUNMA

タイムテーブルの見方

白文字	プログラム内容・時間変更あり
	リラックス・身体の調整をしていくクラス
	シェイプアップ・脂肪燃焼が目的のクラス
	ダンスや振付を楽しむクラス
	ボディメイク・筋力アップを目指すクラス
	バーチャルプログラム
	ビククルボール利用可能時間

インストラクター名の横にある『★』はプログラムの難易度です。『👶』は初めての方でも参加できるプログラムとなります。
『👤』は満足で参加OKのクラスです。

- レッソンの予約にはマイページの登録が必要となります。
- 参加券は無くさないようご注意ください。
- 開始5分前になりましたら、スタッフまたはインストラクターがお声がけします。
- 参加券に記載された順番にご入場ください。
- バーベルシェイプ・パワーカーディオは10分前入場となります。
- 事前予約は12時までとなっております。
- ※当日枠を含めて12枠となります。
- バーチャルレッスンについては途中退室を可能といたします。途中退室される際は、曲と曲の間でのご退室をお願い致します。

お知らせ

11月度のプログラム予約開始日は

10月26日(日)20時00分からとなります。

※予約開始直後はサーバーが混み合い、繋がりにくい状態となりますので予めご了承ください。
※ご予約後、参加できなくなった場合は、速やかにご予約のキャンセルをお願いいたします。

プログラム内容

【スタジオプログラム】

■ ラディカルプログラム			
ユーバウンド (UBOUND)	トランポリンを使ったグループエクササイズ。心肺機能向上や下半身の筋力を効率よく鍛えられます。	★	
ファイドウ	キックボクシング、マーシャルアーツがベースの格闘技クラス。シェイプアップ筋力アップに効果的。	30 ★	45 ★★
ラディカルパワー	筋力、筋持久力の向上を目的にバーベルを使った筋コンディショニングクラス。	★	
パワーカーディオ	筋力、筋持久力の向上を目的にバーベルを使った筋トレ&有酸素運動の融合クラス。	★★	
メガダンス	世界中のダンスを集めたクラス。シェイプアップはもちろん、爆発的な楽しさを味わえるクラス。	★	
X55 (エクストリームフィフティーファイブ)	ステップ台と自重による負荷で下半身を中心に徹底的に追い込むシェイプアップクラス。	★★	
オキシジェノ	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳などの要素を取り入れたゆったりと動くクラス。	😊	

■ エアロビクス		
やさしいエアロ	やさしい動きで楽しく動くエアロビクス。	😊
エンジョイエアロ	シンプルな動きで楽しめる初級エアロビクス。	★
チャレンジエアロ	少し難しい動きも楽しむエアロビクス。	★★
パワーエアロ	ジョギングとジャンプが入った中上級エアロビクス。	★★
ダンスエアロ	ダンステイストを多く取り入れた中上級エアロビクス。	★★
コリオファンエアロ	難しい動きを楽しむエアロビクス上級クラス。	★★★

■ 格闘技			
ストレス解消！脂肪燃焼。			
コンビネーションボクシング	ボクシング・キックを中心としたコンビネーションを楽しむクラス。	★★	
マーシャルコンボ	様々な格闘技のコンビネーションを楽しむクラス。	30 ★	45 ★★
バーチャルボクシング®	ボクサーが開発した、どなたでもご自身のペースでシェイプアップ・ストレス発散ができるクラス。	★	

■ ヨガ		
バリエーション豊富なヨガクラス。		
ヨガ	呼吸に合わせ各種のポーズをおこない、心身の調和をはかるクラス。	😊
パワーヨーガ	呼吸に合わせ流れるように動き、ダイナミックなポーズでボディラインを整えることができるヨーガ。	★

■ 筋力トレーニング		
バーベルシェイプ	バーベル・自体重で行う全身筋力トレーニングクラス。	★★
GGX	ゴールドジムオリジナルの筋トレクラス	★★

■ コンディショニングクラス		
バランス良く鍛えて姿勢もスッキリ		
ボディアートトレーニング	ヨガやピラティスの要素と有酸素運動などが組み込まれた内容で全身(全部)を鍛えるクラス。	★
肩こり腰痛改善クラス	肩凝りや腰痛を解消するためのストレッチや筋膜リリース、体幹の強化などを行うクラス。	😊
ダンベルシェイプ	ダンベルや自体重を使う筋力トレーニングクラス。体の引き締め、筋力アップに効果的なクラス。	★
ピラティス	腹部や背部の筋肉に意識を集中させ姿勢を整え美しいボディラインを目指すクラス。	😊
ストレッチポール®	ストレッチポールを使い姿勢をスッキリとさせるクラス。	😊
筋膜メンテ	筋膜リリースを中心としてカラダのメンテナンスを行うクラス。	😊

■ ダンス & ダンスコンディショニングクラス		
ポル・ド・ブラ	バレエの動きにヨガやピラティスの要素を取り入れたダンスコンディショニングクラス。	😊
オリジナルダンス	初心者の方から楽しんで頂ける担当者オリジナルのダンスクラス。	😊
ZUMBA	ラテンのリズムや世界中の音楽に合わせて動くダンスフィットネスクラス。	★
リトモス	ラテン、ヒップホップ、レゲトン、タンゴ、アラビアン of デンスを一気に楽しめるクラス。	★
フラダンス	ハワイアン of デン音楽に合わせて優雅にフラダンスを満喫できるクラス。基本 of ステップから行えます。	😊
ヒップホップ (ベーシック)	ダンスを始めたい方にオススメ of 初心者クラス。	★
ヒップホップ (チャレンジ)	難しい振付にチャレンジしたい方にオススメ of クラス。	★★
フリースタイルダンス	様々なダンススタイルを楽しむダンスミックスクラス。	★
パレトン	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたボディコンディショニングクラス	★
SALSATION®	音楽 of ジャンルのとらわれず「感じる」ということを大切にするダンスクラス。	★
フリースタイルジャズ	ジャズダンスをベースに様々なダンスジャンルや音楽 of デイストを取り入れたダンスクラス。	★★

■ 週替わりクラス		
毎週違ったレッスンを行うクラス		
週替オリジナルダンス	毎週違うジャンルやインストラクター of デンズレッスンが楽しめるクラスです！	★～★★
週替ヨガ	毎週違うジャンルやインストラクター of ヨガレッスンが楽しめるクラスです！	★～★★
週替エクササイズ	毎週違うジャンルやインストラクター of エクササイズレッスンが楽しめるクラスです！	★～★★

【プールプログラム】

■ スイムレッスン		
泳ぎをマスターしたい方に		
はじめてスイム	水に慣れる練習をするはじめて of 方向け of クラス。	😊
親水塾	担当者コーチオリジナルクラス。楽しく水慣れし、水泳 of 基本を習得します。	😊
クロール (初級)	クロールを25m泳げるように練習するクラス。	★
背泳ぎ (初級)	背泳ぎを25m泳げるように練習するクラス。	★
平泳ぎ (初級)	平泳ぎを25m泳げるように練習するクラス。	★
バタフライ (初級)	バタフライを25m泳げるように練習するクラス。	★
月替わりスイム (初級)	月ごとに違う泳法を練習出来る初心者クラス。	★
月替わりスイム (中級)	25m完泳出来る方を対象にし、月ごとに違う泳法を習得出来る中級クラス。	★★
チャレンジクロール	25m完泳できる方を対象に、更なるクロールのレベルアップを目的に泳ぐクラス。	★★
エンジョイスイム (初中級)	心肺機能向上や泳力向上を目指すサークルクラス。	★★
フィンスイム	フィンを使い体幹や下半身の強化、改善を行うクラス。	★★
コンビネーションスイム	キレイに、上手に、長く泳げるように、練習するクラス。	★★★

■ ウォーターエクササイズ		
水の中で気持ちよく脂肪燃焼！		
アクアエアロ	陸上では出来ない運動を音楽に合わせて行います。	★
アクアウォーキング	水中歩行を中心としたクラス。水 of 気持ち良さを感じながら基礎体力向上を目指します。	😊

— ピックルボールとは —

テニス・バドミントン・卓球 of 要素を組み合わせたようなラケットスポーツです。運動としてゆるすぎず激しすぎず、老若男女問わず楽しめます。

— ルール —

基本的なルールはテニスと同じ。ノーバウンドかワンバウンドで相手のコートに返球します。

全米で大流行!!

競技人口は1,360万人!!

GOLD'S GYM.

Let's Play PICKLEBALL !!

全米で大人気のピックルボールをAスタジオで楽しんでいただけます！

ラケット、ボールは無料でレンタル♪

テニスやバドミントン、卓球 of 経験がなくても、どなたでも気軽に楽しんでいただけるスポーツです。

ご予約はジムカウンターにて承ります。

みなさんお誘いあわせの上、新感覚 of スポーツ「ピックルボール」をお楽しみください！