



STUDIO SCHEDULE

前橋リリカ

2026年2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。）																																									
10:00 10:40~11:25 コニビネーション ボクシング 【山田秀】★★	10:30~11:10 エンジョイエアロ ヨガ 【野永】★		10:00~10:50 ボディシェイプ ヨガ 【バーチャル】			10:30~11:15 リトモス 【塚原】★★	10:25~11:05 ヨガ 【中村】★		10:25~11:10 パワーヨガ 【山口】★	10:25~11:05 ヨガ 【茂木ゆ】		10:20~11:00 エンジョイエアロ 【書上】★	10:10~10:45 アクアウォーキング 【金古】	20mプール	10:10~10:50 リフレッシュヨガ 【バーチャル】	10:15~11:15 キッズ ヒップホップ教室 （有料）	9:30~12:15 ユニア スイミング スクール ※コースを一部 制限させて 頂きます。	10:30~11:10 エンジョイエアロ 【加藤】★	10:40~11:10 GGX 【橋本】	9:30~12:30 ユニア スイミング スクール ※コースを一部 制限させて 頂きます。																					
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】		11:15~12:15 ジュニア スマミングスクール ※コースを一部制限 させて頂きます。	11:00~11:25 カーディオ ワークアウト 【バーチャル】		11:30~12:10 エンジョイエアロ 【塚原】★	11:20~12:05 パレエインス 【林】	11:30~12:00 ヨガ 【NORI】	11:25~12:05 やさしいエアロ 【恵美】	11:30~12:00 GGX 【塚原】	11:15~12:15 ジュニア スマミングスクール ※コースを一部制限 させて頂きます。	11:10~11:40 腰痛改善 プログラム	11:20~12:00 エンジョイエアロ 【加藤】★	11:30~12:30 キッズ ヒップホップ教室 （有料）	11:20~12:45 アクエアロ30 【津子】★	10:30~11:10 エンジョイエアロ 【加藤】★	10:40~11:10 GGX 【橋本】	9:30~12:30 ユニア スイミング スクール ※コースを一部 制限させて 頂きます。																							
12:00 12:45~13:45 コリオファン エアロ 【松井】★★★	12:15~12:45 ダンベルエイプ 【書上】★		12:30~13:15 アクエアロ45 【津子】★	12:25~12:55 UBOUND 【加納】★	12:25~13:05 BODY ART® Training 【書上】★	12:20~13:05 バーベルシェイプ 【宮崎】★★	12:20~12:50 ボリ・ド・ブラ 【書上】	12:30~13:00 クロール(即時) 【金古】★	12:15~12:45 背泳ぎ(初級) 【NORI】★	12:20~13:05 バーベルシェイプ 【宮崎】★★	12:20~12:50 ボリ・ド・ブラ 【書上】	12:30~13:00 クロール(即時) 【金古】★	12:15~13:00 ヒップホップ （ベーシック） 【ANNY】★	12:10~12:55 バレトン 【清水】	12:30~13:00 アクエアロ30 【小選】★	12:15~13:00 ダンスエアロ 【松井】★★	12:15~13:00 ファイドウ 【橋本】★	12:20~13:05 ヨガ 【遺音】	13:00~13:40 アクエアロ40 【小林】★																						
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】		13:30~14:00 バタフライ(初級) 【金古】★	13:30~13:30 中級 エアロ 【バーチャル】	13:00~13:30 平泳ぎ(初級) 【NORI】★	13:15~14:00 フリースタイル （ベーシック） 【朴】★	13:40~14:25 メガダンス 【松井】★	13:50~14:35 月替わりスイム （中級）背泳ぎ 【NORI】★★	13:00~13:40 アクエアロ40 【小林】★	13:20~14:05 ヒップホップ （ベーシック） 【SEAN】★	13:30~14:00 ヨガ 【小保方】	13:30~14:00 アクエアロ30 【松井】★	13:15~14:00 ラテンダンス 【SEAN】★	13:15~13:55 ピラティス 【ANNY】	13:15~13:45 平泳ぎ(初級) 【中島】★	13:15~14:00 チャレンジエアロ 【津子】★	13:15~14:00 ピラティス 【バーチャル】	13:20~14:20 オリジナルダンス 【遺音】	13:00~13:40 アクエアロ40 【津子】★																						
14:00 14:00~14:45 ZUMBA(45) 【寺内】★	14:05~14:35 ピラティス 【小林】		14:15~15:00 バタフライ(初級) 【金古】★	14:15~15:00 ジャズ ヒップホップ 【バーチャル】	14:15~15:00 平泳ぎ(初級) 【NORI】★	14:15~15:00 チャレンジエアロ 【寺内】★★	14:45~15:00 メガダンス 【松井】★	14:45~15:00 月替わりスイム （中級）背泳ぎ 【NORI】★★	14:15~15:00 アクエアロ40 【小林】★	14:25~15:10 バーワーク 【野永】★★	14:45~15:00 エンジョイエアロ 【松井】★★	14:45~15:15 月替わりスイム （中級）平泳ぎ 【中島】★★	14:15~15:10 ヒップホップ エクササイズ 【バーチャル】	14:15~14:55 ボディメイク エクササイズ 【津子】★	14:15~14:50 月替わりスイム （中級）平泳ぎ 【中島】★★	14:15~15:00 ヒップホップ （チャレンジ） 【笠原】★★	14:15~15:00 ストレッチボール® 【書上】	14:30~15:00 ボールエクササイズ 【津子】★	14:30~15:00 月替わりスイム （中級）バタフライ 【岡口】★★																						
15:00 15:00~15:45 SALSATION® （ガルセーション） 【渡邊】★	15:00~15:45 ヨガ 【清水】		16:00~16:15 呼吸深める ピラティス 【バーチャル】	15:00~15:30 姿勢改善 ピラティス 【バーチャル】	15:15~15:55 ピラティス 【丸山】	15:15~16:00 ヨガ 【志美】	15:30~16:30 リトモス 【松井】★★	15:00~15:45 ヨガ 【バーチャル】	15:15~15:55 ピラティス 【丸山】	15:15~16:00 ヨガ 【バーチャル】	15:30~16:30 リトモス 【松井】★★	15:00~15:45 ヨガ 【バーチャル】	15:15~16:00 ヨガ 【書上】	15:15~15:45 ヨガ 【バーチャル】	15:15~16:00 ヨガ 【書上】	15:15~17:15 ヒックルボール 要予約	13:00~19:15 ユニア スイミング スクール ※コースを一部制限 させて頂きます。																								
16:00 16:00~19:00 ピックルボール 要予約	17:00~18:00 空手教室 学童初級 （有料） 【並木】		16:00~16:30 呼吸深める ピラティス 【バーチャル】	15:30~20:15 ジュニア スマミング スクール ※コースを一部制限 させて頂きます。	16:15~18:15 ピックルボール 要予約	16:30~18:40 チアダンス教室 （有料） 【YAYO】	15:30~20:15 ジュニア スマミング スクール ※コースを一部制限 させて頂きます。	16:45~18:45 ピックルボール 要予約	16:10~19:20 体操教室 （有料） 【笠原知】	15:30~20:15 ジュニア スマミング スクール ※コースを一部制限 させて頂きます。	16:15~18:15 ピックルボール 要予約	17:10~18:10 空手教室 学童初級 （有料） 【並木】	15:30~20:15 ジュニア スマミング スクール ※コースを一部制限 させて頂きます。	17:00~18:00 キッズ ヒップホップ教室 （有料） 【AOI】	17:45~18:30 バーベルシェイプ 【宮崎】★	18:30~19:15 リトモス 【松井】★★	18:45~19:30 マーシャルコンボ 【宮崎】★★	20:15~20:45 ダンスエクササイズ 【遺音】	13:00~19:15 ユニア スイミング スクール ※コースを一部制限 させて頂きます。																						
17:00 17:00~19:45 ZUMBA(45) 【加藤】★	18:10~19:10 空手教室 学童中級 （有料） 【並木】		18:30~19:15 コンビネーション ボクシング 【山田秀】★★	18:30~19:15 バーニング ファイター 【バーチャル】	19:25~19:55 筋膜メンテ 【渡邊】★	19:35~19:20 マーシャルコンボ 【宮崎】★★	19:35~20:20 X55 【田島】★★	19:35~20:35 フリースタイル （ベーシック） 【朴】★	19:30~20:15 ZUMBA(45) 【寺内】★	19:35~20:20 フライドウ 【田島】★★	19:35~20:20 フライドウ 【田島】★★	19:35~20:20 フライドウ 【田島】★★	20:15~20:45 ヨガ 【書上】	20:45~21:20 月替わりスイム （中級）背泳ぎ 【NORI】★	20:35~21:05 UBOUND 【田島】★	20:35~21:15 ピラティス 【寺内】	20:15~20:45 ヨガ 【バーチャル】	13:00~19:15 ユニア スイミング スクール ※コースを一部制限 させて頂きます。																							
18:00 19:00~19:45 ZUMBA(45) 【加藤】★	19:20~20:20 空手教室 成人 （有料） 【並木】		20:00~20:45 バーチャル ボクシング® 【KUMI】★	20:30~21:20 ストリートダンス 【KUMI】★	21:00~21:30 体ほぐし ストレッチ 【バーチャル】	21:10~21:30 リラックスヨガ エクササイズ 【バーチャル】	20:45~21:30 SEAN 【★★】	20:35~21:20 月替わりスイム （中級）背泳ぎ 【NORI】★	20:35~21:20 ヨガ 【書上】	20:45~21:20 月替わりスイム （中級）背泳ぎ 【NORI】★	20:45~21:20 ヨガ 【バーチャル】	20:45~21:20 ヨガ 【バーチャル】	20:45~21:20 ヨガ 【バーチャル】	20:15~20:45 ヨガ 【書上】	20:35~21:15 ピラティス 【寺内】	20:35~21:05 UBOUND 【田島】★	20:35~21:15 ピラティス 【寺内】	20:15~20:45 ヨガ 【バーチャル】	13:00~19:15 ユニア スイミング スクール ※コースを一部制限 させて頂きます。																						
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	お知らせ																																					
2月の休館日と祝日の営業時間について																																									
2月16日(月) は休館日となっております。また、2月11日(水) と2月23日(月) は祝日の為、22:00までの営業となります。 ※お間違えの無いようご確認をお願い致します。																																									

日曜週替わりプログラムのご案内	
日中に	ヨガ
担当	オリジナルダンス
書上	HIPH

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	ダンスティ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		
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		
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		
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。	☺
ストレッチボール	ストレッチボ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なうクラス。	☺

■ スイムレッスン		
はじめてスイム	水に慣れる練習をするはじめての方向けのクラス。	☺
親水塾	担当者コーチオリジナルクラス。楽しく水慣れし、水泳の基本を習得します。	☺
クロール(初級)	クロールを25m泳げるよう練習するクラス。	★
背泳ぎ(初級)	背泳ぎを25m泳げるよう練習するクラス。	★
平泳ぎ(初級)	平泳ぎを25m泳げるよう練習するクラス。	★
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。	★★
チャレンジスイム	25m完泳できる方を対象に、更なる4泳法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。	★★
phinsim	phin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、長く泳げるよう練習するクラス。	★★

■ 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。	☺
ストリートダンス	ヒップホップ、ロックダンス、ポッピングなどのリズムとステップが楽しめるダンスクラスです。	★★
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、アラビアンのダンスを一気に楽しめるクラス。	★
フラダンス	ハワイアンの音楽に合わせ優雅にフラダンスを満喫できるクラス。基本のステップから行えます。	☺
ヒップホップ(ベーシック)	ダンスを始めた方にオススメの初心者クラス。	★
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のクラス。	★★
フリースタイルダンス	様々なダンスタイルを楽しむダンスマックスクラス。	★
バレトン	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	音楽の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。	★

■ ウォーターエクササイズ		
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。水の気持ち良さを感じながら基礎体力向上を目指します。	☺

■ 週替わりクラス		
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のダンス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の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のエクササイズレッスンが楽しめるクラスです！	★～★★