STUDIO SCHEDULE 前橋リリカ 2026年4月

GOLD'S GROUP EXERCISE

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。）

月（MON）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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】★	
11:45～12:45 コリオファンエアロ【松井】★★★	11:30～12:00 ストレッチポール®【書上】	11:15～12:15 ジュ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。
13:00～13:40 エンジョイエアロ【小林】★	12:15～12:45 ダンベルシェイプ【書上】★	12:30～13:15 アクアエアロ45【律子】★
14:00～14:45 ZUMBA(45)【寺内】★	13:05～13:50 オキシジェノ【松井】	13:30～14:00 背泳ぎ(初級)【金古】★
15:00～15:45 SALSATION®（サルセーション）【渡邉】★	14:05～14:35 ピラティス【小林】	14:15～15:00 月替わりスイム(中級)背泳ぎ【金古】
16:00～19：00 ビックルボール 要予約	15:00～15:45 ヨガ【清水】	15:30～20:15 ジュ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。
	16:00～16:15 二の腕背中スッキリピラティス【バーチャル】	
	17:00～18:00 空手教室 学童初級（有料）【並木】	
	18:10～19:10 空手教室 学童中級（有料）【並木】	
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®【松下久美子】★	20:30～21:20 フローヨガ【バーチャル】	
21:00～21:45 リトモス【松下久美子】★★	21:35～21:50 ポールエクササイズ【バーチャル】	

火（TUE）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9：15～終日 ビックルボール ※要予約 休館日翌日はプログラム開催の為ビックルボールはご利用になれません。	10:00～10:50 体幹フローヨガ【バーチャル】	
	11:00～11:25 簡単ストレッチ【バーチャル】	
	11:45～12:15 シェイプアップエクササイズ【バーチャル】	
	12:30～13:30 中上級エアロ【バーチャル】	13:00～13:30 クロール(初級)【NORI】★
	13：55～14:40 ラテンダンス【バーチャル】	13:40～14:20 コンビネーションスイム【NORI】★
	15:00～15:30 姿勢改善ピラティス【バーチャル】	
	16:00～16:30 サーキットトレーニング【バーチャル】	
	18:30～19:15 バーニングファイター【バーチャル】	
	19:30～20:15 中級ダンスエアロ【バーチャル】	
	21:00～21:30 優しいストレッチ【バーチャル】	

水（WED）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30～11:15 リトモス【名塚】★★	10:25～11:05 ヨガ【中村】	
11:30～12:10 エンジョイエアロ【名塚】★	11:20～12:05 バレエダンス【林】	11:30～12:00 親水塾【NORI】
12:25～12:55 UBOUND【加納】★	12:25～13:05 BODY ART® Training【書上】★	12:15～12:45 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】★	13:00～13:40 アクアエアロ40【小林】★
14:15～15:00 チャレンジエアロ【寺内】★★	14:45～15:00 コアトレピラティス【バーチャル】	13:50～14:35 月替わりスイム(中級)クロール【NORI】★★
15:15～15:55 ピラティス【丸山】	15:15～16:00 ヨガ【恵美】	14:45～15:15 フィンスイム【NORI】★★
16:15～18：15 ビックルボール 要予約	16:30～18:40 チアダンス教室（有料）【YAYO】	15:30～20:15 ジュニアスイミングスクール ※コースを一部制限させて頂きます。
18:30～19:15 コンビネーションボクシング【山田秀】★★		
19:30～20:15 パワーカーディオ【田島】★★ 定員：25名	19:25～19:55 筋膜メンテ【渡邉】 定員:20名	
20:30～21:30 ストリートダンス SEAN【★★】	20:10～20:55 メガダンス【渡邉】★	20:35～21:20 月替わりスイム(初中級)クロール【NORI】★
	21:10～21:30 猫背改善ピラティス【バーチャル】	

木（THU）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:25～11:10 パワーヨーガ【山口】★	10:30～11:15 フラダンス【茂木ゆ】	20mプール 10:15～10:45 アクアウォーキング【金古】
11:25～12:05 やさしいエアロ【恵美】	11:30～12:00 GGX【橋本】	11:15～12:15 ジュ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。
12:20～13:05 バーベルシェイプ【宮崎】★★ 定員：25名	12:20～12:50 ポル・ド・ブラ【書上】	12:30～13:00 バタフライ(初級)【金古】★
13:20～14:05 ヒップホップ（ベーシック）【SEAN】★	13:15～14:00 ヨガ【小保方】	13:30～14:00 アクアエアロ30【松井】★
14:25～15:10 パワーエアロ【野永】★★	14:15～14:45 姿勢改善ピラティス【バーチャル】	14:15～15:00 月替わりスイム(中級)バタフライ【中島】★★
15:30～16:30 リトモス【松井】★★	15:00～15:45 リフレッシュヨガ【バーチャル】	
16:45～18:45 ビックルボール 要予約	16:10～19:20 体操教室（有料）【笠原知】	15:30～20:15 ジュニアスイミングスクール ※コースを一部制限させて頂きます。
18:35～19:20 マーシャルコンボ【宮崎】★★		
19:35～20:20 X55【田島】★★ 定員：25名	19:35～20:35 フリースタイル（ベーシック）【朴】★	
20:45～21:30 ヨガ【朴】	20:45～21:20 初中級エアロ【バーチャル】	

金（FRI）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:20～11:00 エンジョイエアロ【書上】★	10:10～10:50 スタイルアップヨガ【バーチャル】	
11:15～12:00 コリオファンエアロ【名塚】★★★	11:10～11:40 股関節骨盤整えるプログラム【バーチャル】	
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 アクアエアロ30【小瀧】★
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 クロール(初級)【中島】★
14:15～14:55 エンジョイエアロ【律子】★	14:15～14:50 初級ステップ【バーチャル】	13:55～14:40 チャレンジスイム【中島】★★
		14:45～15:15 プライベートスイムレッスン(有料) 【金古】
15:15～16:00 ヨガ【書上】	15:15～15：45 バーニングファイト【バーチャル】	
16:15～18：15 ビックルボール 要予約	17:10～18:10 空手教室 学童初級（有料）【並木】	15:30～20:15 ジュニアスイミングスクール ※コースを一部制限させて頂きます。
18:30～19:15 リトモス【松井】★★	18:20～19:20 空手教室 学童中級（有料）【並木】	
19:30～20:15 ZUMBA(45)【寺内】★	19:35～20:20 中級ステップ【バーチャル】	
20:35～21:15 ピラティス【寺内】	20:30～21:15 ボクシングエクササイズ【バーチャル】	

土（SAT）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:25～11:05 ヨガ【書上】	10:15～11:15 キッズヒップホップ教室（有料）	9：30～12:15 ジュ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。
11:20～12:00 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）【AOI】	
12:15～13:00 ダンスエアロ【松井】★★		12:15～12:45 アクアエアロ30【律子】★
13:15～14：00 チャレンジエアロ【律子】★★	13:15～14:00 BODY ART® Training【書上】★	13:00～19:15 ジュ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。
14:15～15:00 ヒップホップ（チャレンジ）【笠原】★★	14:15～14:45 ストレッチポール®【書上】 定員：28名	
15:15～17：15 ビックルボール 要予約	カーディオワークアウト【バーチャル】	
17:45～18:30 バーベルシェイプ【宮崎】★ 定員:25名	17:00～18:00 キッズヒップホップ教室（有料）【AOI】	
18:45～19:30 マーシャルコンボ【宮崎】★★	18:15～19:45 キッズヒップホップコンテストクラス（有料）【AOI】	
	20:15～21:00 中医学経絡ヨガ【バーチャル】	

日（SUN）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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 ジュ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。
11:30～12:00 マッスルTr.30【山田秀】★	11:25～12:10 初中級エアロ【バーチャル】	
12:15～13:00 ファイドウ【橋本】★	12:20～13:05 ヨガ【週替わり】	
13:20～14:20 オリジナルダンス【週替わり】	13:20～14:05 GGX【星野】	13:00～13:40 アクアエアロ40【律子】★
14:30～19:00 ビックルボール 要予約	14:30～15:00 ボールエクササイズ【バーチャル】	13:50～14:35 月替わりスイム(中級)平泳ぎ【岡口】★★
	15:10～15:40 体幹トレーニング【バーチャル】	14:45～15:30 エンジョイスイム（中級）【岡口】★★

日曜週替わりプログラムのご案内

日にち	ヨガ 担当	オリジナルダンス プログラム	担当
5日	小保方	リトモス	名塚
12日	清水	HIPHOP	ちゃま
19日	中村	ZUMBA	加藤
26日	山口	POPPING	SEAN

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。

↓↓↓インスタグラムのご登録はコチラから↓↓↓

GOLDSGYM.MAEBASHILIRICAGUNMA

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
	ビッ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『★』はプログラム難易度になります。
『◎』は初めての方でも参加できるプログラムとなります。
『👣』は素足で参加OKのクラスです。

■レッス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にご注意ください。
■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分前の入場となります。
■事前予約は12枠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出を可能といたします。　途中退出される際は、曲と曲の間でのご退出をお願い致します。

Ⓑ ベーシックプログラムのレッスンに参加しよう！ Ⓑ

Ⓑ このマークが付いているプログラムは、レッスンプログラムに参加できない会員種別の方でもご参加いただける、レッスンプログラムとなっております。
～ご利用方法～
レッスン入場時間に合わせて、参加希望レッスンの予約券をお持ちの方々の後ろにご整列ください。

Ⓑ 2026年４月度のベーシックプログラム Ⓑ

水曜日 19:30～20:15 Aスタジオ
パワーカーディオ　【田島】★★ ※定員24名
筋トレの定番！次の日筋肉痛間違いなし！？

木曜日 11:30～12:00　Bスタジオ
GGX【スタッフ】☺
ゴールドジムオリジナルのグループエクササイズです！

日曜日 10:40～11:10　Bスタジオ
12：20～13：05　Bスタジオ
GGX【スタッフ】☺

日曜日 12:15～13:00　Aスタジオ
ファイドウ【橋本】★　脂肪減少効果抜群！

4月の休館日と祝日の営業時間について

４月２０日(月）は休館日となっております。また、４月29日(水）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。

お知らせ

４月度のプログラム予約開始日は
3月29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。

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い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）	ダンスを始めたい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	様々なダンススタイルを楽しむダンスミックスクラス。	★
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。	★

■ 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！	★~★★

【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。	★★
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。水の気持ち良さを感じながら基礎体力向上を目指します。	☻