| X |
|-----------------------|
| GOLD'S GROUP EXERCISE |

STUDIO SCHEDULE

前橋インター

2025年11月

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|----------------------------|------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| ☑ 初心者マーク | 簡単なレッスンとなっておりますので、どなたでもっ | 皮心してご参加していただけます。 | | | | |
| | | | | | ■ 背骨コンディショニング | |
| | | | | | 伊藤 8:00~8:50 | |
| | | | | | 0.00 0.00 | |
| #17-17 | | | | | | |
| 朝ヨガ Ai | ナニアロハ KAORI | ボディメンテナンスヨガ Ayako 9:30-10:20 | | | 新極真空手 佐藤道場 9:20-10:20 | |
| 9:20-10:10 | 9:30-10:20 | 9:30-10:20 | | _ | 3.20 10.20 | 1 モーニングヨガ |
| | | | N1 | OI . | | |
| 〕ばギナーステ HIRO | プ | ZUMBA Hani | | Sintex 伊藤 10:30-11:20 | 〕 ベーシックヨガ 飯塚さやか 10:40-11:30 | 10:00 10:00 |
| 10:40-11:30 | 10:40-11:30 | 10:40-11:30 | 10:30-11:20 | 10:30-11:20 | 取 塚さるか 10:40-11:30 | POP DANCE HANI |
| | | | DANCE FITNESS | ゴ ラテンエアロ | o | 11:00-11:50 |
| ベリーダンス ネスマ | ポルドブラ&バレトン megumi | DANCE WORKOUT HANI | - DANCE FITNESS 阿部 11:40-12:30 | 伊藤 11:40-12:30 | パワ―ロ―エアロ 池畠 11:50-12:40 | ZUMBA® |
| ネスマ 11:50-12:40 | megumi 11:50-12:40 | HANI 11:50-12:40 | 11140 12:00 | 11110 12:00 | 11:50-12:40 | HANI |
| | | | ZUMBA | Marshall fight | | 12:00-12:50 |
| パワーエアロ 地野 | ファットバーナー KAZU | トータル美トレ | 地野 12:50-13:40 | 伊藤 12:50-13:40 | ZUMBA® | DANCE WORKOUT |
| 地野 13:00-13:50 | 13:00-13:50 | Kei 13:00-13:50 | 12 00 10 10 | | えりこ 13:00-13:50 | HANI 13:00-13:50 |
| | | M - 6 19- 4 + - = 19 | .° | N 4 ¬ ± ° 0 + 2 = − . → | | |
| Ŭ ZUMBA | I バランスコーディネーション | ■ マインドフルネスヨガ Kei | パワーローインパクト 律子 14:00-14:50 | □ョガ&ピラティス 平尾 14:00-14:50 | ファットバーナー KAZU | エアロローインパクト KAZU |
| 阿部 14:10-15∶00 | KAZÚ 14:10-15:00 | 14:00-14:50 | 14:00-14:50 | 14:00-14:50 | 14:15-15:05 | 14:00-14:50 |
| MIGGX [3 hlv | チ】 【 』 GGX【筋トレ・上半身】 | ■ GGX【ストレッチ】15:00~15:30 | - 12 | 「■GGX【筋トレ・体幹.下半身】 15:00~15:30 | | |
| ☐ GGX 【ストレッ 15:10~15 | 30 15:10~15:30 | | ョガ 天野 15:10-16:00 | 15:00~15:30 | | 週替わり |
| | | | 15:10-16:00 | | 15:20-16:10 | 15:00から16:30の間で実施 |
| | | | J GGX【ストレッチ】16:10~16:40 | | | · |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Strong Natio | ☐ Sintex® | ピラティス YUMI | パワーローエアロ | ベリーダンス | ∄ ピラティス&ストレッチ | |
| 伊藤 18:30-19:20 | 伊藤 18:30-19:20 | 18:30-19:20 | 池畠 18:30-19:20 | ネスマ 18:30-19:20 | 平尾 18:40-19:30 | |
| | | | | | | |
| ZUMBA HANI | 〕 ボディコンシャスエアロ 伊藤 | Strong Nation YUMI | TAHITIAN DANCE FITNESS HANI | パワーエアロ 地野 | | |
| 19:40-20:30 | 伊藤 19:40-20:30 | 19:40-20:30 | 19:40-20:30 | 地野 19:40-20:30 | | アクティブ |
| | | 11/5.11/19限定 | | | | コンテ゛ィショニンク゛・調整 |
| DANCE WORK(| T ZUMBA ぇり. | キックホクシンク | ベリーダンス ネスマ | DANCE WORKOUT HANI | | |
| 20:50-21:40 | えりこ 20:50-21:40 | 柴崎 20:45-21:35 | ネスマ 20:50-21:40 | 20:50-21:40 | | 3ガ |
| | 、の参加ルール】 11/12 | | 、レッスンへの参加はお控えください | · · | | ダンス |
| 【スタジオプログラ | TOLENHA INT | | | | | |
| 【スタジオプログラ ◆スケジュールは変更す ◆場所取りはご遠慮くだ | 場合がございます。 ローラー | | ストラクターの指示に従ってください 帯電話の使用・撮影はご遠慮ください | - | | 有料スクール |