STUDIO SCHEDULE 前橋インター 2026年6月

GOLD'S GROUP EXERCISE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:30	初心者マークは簡単なレッスンとなっておりますので、どなたでも安心してご参加していただけます。						
8:00						背骨コンディショニング 伊藤 8:00～8:50	
8:30							
9:00							
9:30	朝ヨガ Ai 9:20-10:10	ナニアロハ KAORI 9:30-10:20	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	
10:00							モーニングヨガ 飯塚さやか 10:00-10:50
10:30	ビギナーステップ HIRO 10:40-11:30	ベーシックヨガ 佐相 10:40-11:30	ZUMBA HANI 10:40-11:30	シェイプアップストレッチ 阿部 10:30-11:20	Sintex 伊藤 10:30-11:20	ベーシックヨガ 飯塚さやか 10:40-11:30	
11:00							POPDANCE HANI 11:00-11:50
11:30				DANCE FITNESS 阿部 11:40-12:30	ラテンエアロ 伊藤 11:40-12:30	FRP KEI 11:50-12:40	
12:00	ベリーダンス ネスマ 11:50-12:40	1.3.5週ピラティス2.4週ポルドブラ＆バレトン megumi 11:50-12:40	DANCE WORKOUT HANI 11:50-12:40				ZUMBA® HANI 12:00-12:50
12:30							
13:00	ボディメイクストレッチ NEW 阿部 13:00-13:50	ファットバーナー KAZU 13:00-13:50	トータル美トレ KEI 13:00-13:50	ZUMBA 地野 12:50-13:40	ZUMBA 伊藤 12:50-13:40	ZUMBA® えりこ 13:00-13:50	DANCE WORKOUT HANI 13:00-13:50
13:30							
14:00							
14:30	ZUMBA 阿部 14:10-15:00	バランスコーディネーション KAZU 14:10-15:00	マインドフルネスヨガ KEI 14:00-14:50	パワーローインパクト 律子 14:00-14:50	ヨガ＆ピラティス 平尾 14:00-14:50	ファットバーナー KAZU 14:15-15:05	エアローインパクト KAZU 14:00-14:50
15:00	GGX【ストレッチ】 15：10～15：30	GGX【筋トレ・上半身】 15:10～15:30	GGX【ストレッチ】15:00～15:30		GGX【筋トレ・体幹.下半身】 15:00～15:30		
15:30				ヨガ 天野 15:10-16:00		バランスコーディネーション KAZU 15:20-16:10	週替わり 15:00から16:30の間で実施
16:00				GGX【ストレッチ】16:10～16:40			
18:30	ピラティス＆ストレッチ 平尾 18:30-19:20	バランスコンディショニング YUMI 18:30-19:20	ピラティス YUMI 18:30-19:20	ヨガ YUMI 18:30-19:20	ベリーダンス ネスマ 18:30-19:20		
19:00							
19:30							
20:00	ZUMBA HANI 19:40-20:30	エンジョイエアロ 美奈子 19:40-20:30	Strong Nation YUMI 19:40-20:30	TAHITIAN DANCE FITNESS HANI 19:40-20:30			
20:30							
21:00	DANCE WORKOUT HANI 20:50-21:40	ZUMBA えりこ 20:50-21:40	筋膜リリース＆ストレッチ 伊藤 20：50-21：40	DANCE　WORKOUT HANI 20:50-21:40			
21:30							
22:00							

アクティブ
ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ・調整
ヨガ
ダンス
有料スクール

【スタジオプログラムの参加ルール】

◆スケジュールは変更する場合がございます。
◆場所取りはご遠慮ください。
◆安全管理の為、レッスン開始５分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。
◆体調が悪い時には、レッスンへの参加はお控えください。
◆レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
◆スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。
◆運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルをご持参ください。