## STUDIO SCHEDULE 高崎群馬 2025年10月

GOLD'S	GROUP EXERCISE		OUILE	<b>U</b>	1000 1-1 41-1		
	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木 (THU)	金(FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
9:00							9.00 OPEN
10:00			<b>₩</b> ₩ 1F			<b></b> ファイティングシェイプ	
			<b>●美歩</b> (ウォーキング&ストレッチ)	(奇数週) タヒチアンダンス	ノ1ットイス食土メルリ	10:00-10:45 田島	
11:00		(奇数週) ベーシックヨガ (偶数週) パワーヨガ	10:15-11:15 菅原	(偶数週)ZUMBA 10:15-11:15	10:15-11:15 Yukiko	шш	
	ZUMBA	10:30-11:30 YUMI		HANI		ヨガ	キックボクシング 11:00-11:50
	11:00-12:00 HANI			POP DANCE	<b>ルニナ</b> ンフコギ	11:00~12:00 天野	11:00-11:50 柴崎
12:00		ピラティス 11:45-12:45	菅原	11:30-12:15 HANI	メンテナンスヨガ 11:30-12:30	,	コンディショニング &
	JAZZ Dance	YUMI			MIKIKO		サーキットトレーニング 12:00-12:45
13:00	12:15-13:15 近野		■ エンジョイエアロ 12:30-13:20	DANCE WORKOUT 12:30-13:15	骨盤コンディショニング		柴崎
13:00	X:23	ナニアロハ (フラダンス)	美奈子	HANI	12:40-13:40 KATSUNA		VII + + 1- 10
		13:00-13:50 KAORI				GGX:サーキット初級 13:30-13:45	週替わり
14:00	骨盤調整∃ガ 13:50-14:40		GGX:シェイプエクササイズ 13:45-14:15			STAFF	13:00から14:45 の間で実施
	Mimi		STAFF	40.			
		ネスマ	コアトレーニング& ストレッチ	10月第			
15:00	↓ エアロビクス初級 14:50-15:40		ストレッナ 14:30-15:30 野中	13:40	14340		<b>ZUMBA</b>
	Yukiko		到中				15:00-16:00 HANI
16:00		10月第5週は				二の腕&下半身シェイプ	
	1	4:50~15:20				16:15-16:30 STAFF	<b></b> ■ DANCE WORKOUT
			幼児リズムダンス (CHIHIRO)			<b></b> ■ ピラティス & ボディメンテ	16:15-17:00 HANI
17:00			16:30~17:15		キッズJr.HIP HOP	ナンス 16:45-17:45	1 11 11 12
			JAZZ HIP HOP	キッズ HIP HOP	(愛由)	平尾	
18:00	GGX:シェイプエクササイズ		キッズジュニアクラス	(Yuki)	17:00~18:00		
	18:00-18:15 STAFF		(HISAKA) 17:20∼18:20	17:30~18:30 休講中	キッズJr. ジャズ HIP HOP初級		
	■フィットネス養生気功				18:00~19:00 (愛由)	18:00-18:45	
19:00	18:30-19:30 Yukiko		JAZZ HIP HOP 基礎 (HISAKA)			GGX	
	TUKIKU		18:30~19:40	飯塚さやか	(奇数週)ZUMBA (偶数週)エアロビクス初級	(奇数週) ストレッチ (偶数週) 超腹筋	
20:00	ZUMBA	ピラティス 19:40-20:25	(奇数週) エアロビクス初中級	HIP HOP入門	19:15-20:00 加藤聖美	19:00-19:15 STAFF	
	19:40-20:40 地野	天野	(周数週) コアトレーニング &ヨガストレッチ	19:45~20:45	JAZZ HIPHOP		
	九日王],	GGX:ストレッチ	20:00-20:45 nagisa	休講中 	基礎		
21:00		20:40-20:55 STAFF	HIP HOP	HIP HOP(基礎)	(愛由) 20:15~21:15		21:00 CLOSE
			基礎·初級 (Ayu)	20:45~21:45 休講中			初心者でも安心して ご参加いただけます。
22:00			21:00~22:00				ゴールドジム高崎群馬
22.00							027-370-3300
23:00							
	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	24:00 CLOSE	

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール