



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

高崎群馬 2025年9月

	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							
10:00						🏆ファイティングシェイブ 10:00-10:45 田島	
11:00	🏆ZUMBA 11:00-12:00 HANI	(奇数週) ベーシックヨガ (偶数週) パワーヨガ 10:30-11:30 YUMI	🏆美歩 (ウォーキング&ストレッチ) 10:15-11:15 菅原	🏆(奇数週) ヴェチアダンス (偶数週) ZUMBA 10:15-11:15 HANI	🏆フィットネス養生気功 10:15-11:15 Yukiko	🏆ヨガ&ピラティス 11:00~12:00 天野	🏆キックボクシング 11:00-11:50 柴崎
12:00	JAZZ Dance 12:15-13:15 近野	🏆ピラティス 11:45-12:45 YUMI	🏆ボディメンテナンス 11:30-12:15 菅原	POP DANCE 11:30-12:15 HANI	🏆メンテナンスヨガ 11:30-12:30 MIKIKO		🏆コンディショニング& サーキットトレーニング 12:00-12:45 柴崎
13:00		🏆ナニアロハ (フラダンス) 13:00-13:50 KAORI	🏆エンジョイエアロ 12:30-13:20 美奈子	DANCE WORKOUT 12:30-13:15 HANI	🏆骨盤コンディショニング 12:40-13:40 KATSUNA		
14:00	🏆骨盤調整ヨガ 13:50-14:40 Mimi	🏆ベリーダンス 14:00-14:50 ネスマ	🏆シェイプエクササイズ 13:45-14:15 STAFF			🏆サーキット初級 13:30-13:45 STAFF	🏆週替わり 13:00から14:45 の間で実施
15:00	🏆エアロピクス初級 14:50-15:40 Yukiko		🏆コアトレーニング& ストレッチ 14:30-15:30 野中				🏆ZUMBA 15:00-16:00 HANI
16:00						🏆二の腕&下半身シェイブ 16:15-16:30 STAFF	🏆DANCE WORKOUT 16:15-17:00 HANI
17:00			🏆幼児リズムダンス (CHIHIRO) 16:30~17:15		🏆キッズJr.HIP HOP (愛由) 17:00~18:00	🏆エアロピクス&ピラティス 16:45-17:45 平尾	
18:00	🏆シェイプエクササイズ 18:00-18:15 STAFF		🏆JAZZ HIP HOP キッズジュニアクラス (HISAKA) 17:20~18:20	🏆キッズ HIP HOP (Yuki) 17:30~18:30	🏆キッズJr. ジャズ HIP HOP初級 18:00~19:00 (愛由)	🏆骨盤コンディショニング 藤谷 18:00-18:45	
19:00	🏆フィットネス養生気功 18:30-19:30 Yukiko		🏆JAZZ HIP HOP 基礎 (HISAKA) 18:30~19:40	🏆🏆ヨガ&バランスボール 18:45-19:35 飯塚さやか		🏆ストレッチ 19:00-19:15 STAFF	
20:00	🏆ZUMBA 19:40-20:30 地野	🏆ピラティス 19:40-20:25 天野	(奇数週) エアロピクス初級 (偶数週) コアトレーニング &ヨガストレッチ 20:00-20:45 nagisa	🏆HIP HOP入門 19:45~20:45	🏆(奇数週) ZUMBA (偶数週) エアロピクス初級 19:15-20:00 加藤聖美		
21:00		🏆ストレッチ 20:40-20:55 STAFF	🏆HIP HOP 基礎・初級 (Ayu) 21:00~22:00	🏆HIP HOP (基礎) 20:45~21:45	🏆JAZZ HIPHOP 基礎 (愛由) 20:15~21:15		🏆21:00 CLOSE
22:00							🏆🏆初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム高崎群馬 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
--------	------	---------------	-----	---------