



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

高崎群馬 2026年1月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
9:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
10:00							
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) タヒチアンダンス (偶数週) ZUMBA 10:15-11:15 HANI	フィットネス養生気功 10:15-11:15 Yukiko	ファイティングシェイプ 10:00-10:45 田島	
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	コアコントロールピラティス 11:00-12:00 天野	キックボクシング 11:00-11:50 柴崎
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	ストロングネイション 12:40-13:40 YUMI	サルセーション 12:15-13:15 HIDE	コンディショニング & サーフィットトレーニング 12:00-12:45 柴崎
14:00	エアロビクス初級 14:00-14:50 Yukiko	ベリーダンス 14:00-14:50 ネスマ	GGX: シェイプエクササイズ 13:45-14:15 STAFF	コアトレーニング & ストレッチ 14:30-15:30 野中		GGX: 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							ZUMBA 15:00-16:00 HANI
16:00						GGX: 二の腕 & 下半身シェイプ 16:00-16:15 STAFF	
17:00						ピラティス & ボディメンテナ ンス 16:45-17:45 平尾	DANCE WORKOUT 16:15-17:00 HANI
18:00	GGX: シェイプエクササイズ 18:00-18:15 STAFF	サルセーション 18:25-19:25 HIDE	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 休講中	キッズJr.HIP HOP (愛由) 17:00~18:00		
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	バランスボール & ヨガ 18:45-19:35 飯塚さやか	キッズ Jr. ジャズ HIP HOP 初級 18:00~19:00 (愛由)		
20:00	ZUMBA 19:40-20:40 地野	コアコントロールピラティス 19:40-20:25 天野	(奇数週) エアロビクス初中級 (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 休講中	(奇数週) ZUMBA (偶数週) エアロビクス初級 19:15-20:00 加藤聖美	骨盤コンディショニング 簾谷 18:00-18:45	
21:00		GGX: 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 休講中	JAZZ HIPHOP 基礎 (愛由) 20:15~21:15	GGX (奇数週) ストレッチ (偶数週) 超腹筋 19:00-19:15 STAFF	
22:00							21:00 CLOSE
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

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