



千葉ニュータウン

7月15日（月・祝日）スタジオプログラム

1スタジオ

2スタジオ

7:00 OPEN

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00



全レッスン初めての方から慣れた方まで参加可能なクラスです



カーディオフィットネスキックボクシング  
10 : 30-11 : 15  
高橋 幸子



●ナニアロハ  
フラダンスの音楽と振付を楽しむクラスです。  
シューズ不要、どなた様でもご参加いただけます。



ナニアロハ  
12 : 45-13 : 45  
emi



太極舞  
11 : 30-12 : 15  
高橋 幸子

●姿勢改善&ウォーキング

普段から正しい姿勢と歩き方を意識して  
健康な体を目指しましょう。ストレッチと軽い  
筋トレ、体の使い方など祝日限定の特別レッ  
スンです。シューズ不要、どなた様でもご参  
加いただけます！



★イベント

姿勢改善&ウォーキング  
14 : 00-15 : 00  
石井 恵



★イベント

Group Power  
15 : 00-16 : 00  
壺井&佐藤

●Group Power 初のイベントレッスン！  
千葉ニュータウン店で大人気のクラス。  
担当の壺井トレーナー・佐藤トレーナー2人の  
初コラボでさらにパワーアップしたレッスンを  
お楽しみください！



STEP入門 19 : 15-19 : 45  
笠原 典子



エアロ初中級  
20 : 00-20 : 45  
笠原 典子



フローピラティス  
21 : 00-21 : 45  
笠原 典子



Gデトックスヨガ  
20 : 00-21 : 00  
AOI

23:00 CLOSE

GOLD'S GYM®