CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

MAKUHARI CHIBA WBG・ANNEX 2017.11~

（笑顔マーク）どなた様でも参加可能な

（若葉マーク）初級者向けレッスン

（赤マーク）初心者おすすめ体験クラス

整理券制クラス　整（定員40名）　整理券（定員15名）
※WEBオンライン予約
受付はレッスン２４時間〜2時間前まで
整理券は開始２時間前からフロントにてお渡し致します
2時間前〜レッスン前にフロントにて台帳へのサインをお願いします。

※器具を使用するクラス(STEP30名、ストレッチポール20名を超える場合)は安全面を考慮し、参加をご遠慮いただく場合がございます。

【月曜日のレッスンについて】
幕張千葉（WBG）は第２を除き月曜日は休館日となりレッスンは実施しておりません。
幕張千葉ANNEX（プレナ）は第２月曜日の休館日を除き実施しております。

月曜日（WBG 7:30 OPEN ／ ANNEX・マット 7:00 OPEN）

WBGスタジオ
- 22:30 CLOSE

ANNEXスタジオ
- ファットバーンエアロ 10:15−11:00 陸野 裕子
- DANCE＆シェイプ 11:10−12:10 CHIKA
- ヨガ 12:20−13:20 sato
- ビギナーSTEP 13:35−14:15 河合 清美
- ピラティスビギナー 14:30−15:00 河合 清美
- HIP HOP（初級） 15:15−16:15 KOJI
- GGX 16:30−17:00 GG STAFF
- ローインパクト＆シェイプ 18:30−19:30 宮沢 美登里
- レギュラーエアロ 19:45−20:45 宮沢 美登里
- イシュタンガヨガ 21:00−22:00 斎藤 信恵
- 23:30 CLOSE

マットスタジオ
- 23:30 CLOSE

火曜日（WBG 7:30 OPEN ／ ANNEX・マット 7:00 OPEN）

WBGスタジオ
- ラテンエアロ 10:15−11:00 多田 浩子
- コアストレッチ 11:15−12:00 多田 浩子
- ヨガ 12:15−13:15 AYA
- バレエエクササイズ（初中級） 13:50−15:00 佐藤 知真
- キッズバレエ 幼児クラス 16:00−16:45 有料スクール
- キッズバレエ 小1〜3年クラス 16:50−17:40
- キッズバレエ 小4〜高学年クラス 17:40−18:40 有料スクール
- オリジナルエアロ 19:00−20:00 中野 智恵
- カーディオキックボクシング 20:15−21:15 YAYOI
- 22:30 CLOSE

ANNEXスタジオ
- アルファビクス 9:45−10:45 品末 由香
- カーディオキックボクシング 11:00〜11:50 岩岡 純子
- オリジナルSTEP（中級） 12:10−13:00 池島 三八子
- パワーローインパクト 13:15−14:00 池島 三八子
- レギュラーSTEP 14:15−15:15 渡辺 睦美
- スターター 16:30−17:30 有料スクール
- ベーシック 17:35−18:35
- 癒しのヨガ 18:50−20:00 大塚 友美
- SOUL＆LOCK 20:15−21:15 ODANOBU
- 23:30CLOSE

マットスタジオ
- 空手少年部 年中〜低学年 キッズキック【大誠塾】 17:00−17:45 有料スクール
- 空手（キック）青年部 学生・一般【大誠塾】 19:00−20:30 有料スクール
- ストライプル 柔術クラス 総合格闘技【平 直行】 20:30−22:00 有料スクール

有料レッスン 日程詳細につきましては別紙(館内掲示)にてお知らせ致します。

リングエアにて 20:30~21:00 GGX実施中

水曜日（WBG 7:30 OPEN ／ ANNEX・マット 7:00 OPEN）

WBGスタジオ
- やさしい筋コン 9:30−10:00 下田 陽子
- ヒーリングヨガ 10:15−11:15 下田 陽子
- ZUMBA 11:30−12:15 菅野 香里
- ファットバーンエアロ 12:30−13:15 中野 智恵
- ピラティス 13:30−14:15 市原 桂子
- コリオスパイラル 14:30−15:30 市原 桂子
- ジュニアダンススクール 小学1〜3年 16:30−17:30 有料スクール
- ジュニアダンススクール 小学4〜中学3年 17:30−18:30
- バレエエクササイズ（中級） 19:10−20:20 瀧 めぐみ／橋本 哲至（担当週は別途掲示）
- 20:35−21:25 調整中
- 22:30 CLOSE

ANNEXスタジオ
- ボディシェイプ 10:30〜11:15 山崎 明美
- BAILA BAILA 11:30〜12:30 山崎 明美
- ビギナーSTEP 12:45−13:25 工藤 兼一
- レギュラーSTEP 13:40−14:40 工藤 兼一
- キッズアスリート U−6 スポーツコンディショニング【ARK】 15:40−16:40 有料スクール
- キッズアスリート U−9 スポーツコンディショニング【ARK】 16:45−17:45 有料スクール
- キッズアスリート U−12 スポーツコンディショニング【ARK】 17:50−18:50
- リラックスヨガ 19:15−20:15 西原 良佳
- 整理券 Group Power 20:30−21:30 厚見 成（整理券クラス WEB8名 店頭7名）
- GGX 21:45−22:15 GG STAFF
- 23:30CLOSE

マットスタジオ
- 整 Qrenボディメンテナンス 13:00−14:10 除村 元子（整理券クラス WEB20名 店頭20名）
- Qrenボディメンテナンス 機能改善クラス（腰痛・膝痛改善） 14:30−15:45 除村 元子 有料スクール
- みんなの空手クラス 国際空手道【三浦道場】 19:00−20:30 有料スクール
- ビジネスマンクラス 国際空手道【三浦道場】 20:30−22:00 有料スクール

木曜日（WBG 7:30 OPEN ／ ANNEX・マット 7:00 OPEN）

WBGスタジオ
- ピラティス 10:25−11:10 小野 洋子
- ラテンエクスプレスコン サルサ 11:20−12:20 小野 洋子
- ハワイアンフラ（初級） 12:35−13:35 Kahealani. St
- 太極拳 14:00−15:00 KUMI
- ジュニアダンススクール 年中〜年長 15:30−16:30 有料スクール
- ジュニアダンススクール 小学1〜3年 16:30−17:30 有料スクール
- ジュニアダンススクール 小学4〜中学3年 17:30−18:30 有料スクール
- カーディオキックボクシング 19:10−20:10 岩岡 純子
- ジャズダンス 20:20−21:20 風間 文
- 22:30 CLOSE

ANNEXスタジオ
- デトックスヨガ 9:50−10:40 室安 砂織
- マットピラティス 10:50−11:20 室安 砂織
- ビギナーエアロ 11:35−12:15 室安 砂織
- パワーローインパクト＆シェイプ 12:30−13:30 阿部 日佐子
- レギュラーSTEP 13:45−14:45 阿部 日佐子
- アルファビクス 15:00−16:00 品末 由香
- スターター 16:30−17:30
- フリースタイル 17:30−19:00 有料スクール
- オリジナルSTEP（中級） 19:15−20:15 水品 恵
- オリジナルエアロ 20:30−21:30 金井 裕之
- 23:30CLOSE

マットスタジオ
- ジュニアベースボールコンディショニングスクール 17:30−19:00 有料スクール

リングエリアにて クラブボクシング（有料スクール） 18:30~19:30 19:45~20:45

金曜日（WBG 7:30 OPEN ／ ANNEX・マット 7:00 OPEN）

WBGスタジオ
- 太極舞 9:30−10:10 除村 元子
- カーディオキックボクシング 10:20−11:20 除村 元子
- Qrenボディメンテナンス 11:35−12:45 除村 元子
- ビギナーエアロ 13:00−13:45 上野 さぎり
- 陰ヨガ 14:00−15:00 渡部 淳子
- キッズバレエ 幼児クラス 16:00−16:45 有料スクール
- キッズバレエ 小1〜3年クラス 16:50−17:40
- キッズバレエ 小4〜高学年クラス 17:40−18:40 有料スクール
- バレエエクササイズ（初級） 19:15−20:15 蒲田 深雪
- ジャズダンス 20:30−21:40 ch-tan.
- 22:30 CLOSE

ANNEXスタジオ
- ボディシェイプ（筋コン） 10:15−11:15 大森 恵美子
- ヨガ 11:30−12:30 sato
- HIP HOP（初級） 12:45−13:45 小夏
- ZUMBA 14:00−15:00 中島 真理子
- GGX（ムキムキtime） 15:15−15:45 GG STAFF
- リトルキッズ 16:00−17:00 有料スクール
- スターター＆ベーシック 17:10−18:10 有料スクール
- ノービス 18:20−19:20
- コアヨガ 20:00−21:00 石川 悟子
- 23:30CLOSE

マットスタジオ
- Qrenボディメンテナンス 13:50−15:00 除村 元子

土曜日（WBG 9:00 OPEN ／ ANNEX・マット 7:00 OPEN）

WBGスタジオ
- ファットバーンエアロ 9:50−10:35 栗山 真美
- やさしい筋コン 10:45−11:15 栗山 真美
- オリジナルエアロ 11:30−12:30 前河原 弘樹
- BAILA BAILA 12:45−13:45 山本 知子
- ジャズダンス 14:00−15:00 chi−tan.
- シンプルサーキット 15:10−16:10 川上 真里江
- チアダンス キッズクラス 3歳児〜未就学児 16:25−17:25 有料スクール
- チアダンス リトルクラス 17:35−18:35 有料スクール
- チアダンス ジュニアクラス 18:45−20:00 有料スクール
- 22:30 CLOSE

ANNEXスタジオ
- ハワイアンフラ（基礎） 9:30−9:50
- ハワイアンフラ（初級） 10:00−10:50 Kahealani. St
- ハワイアンフラ（中級） 11:00−11:45 Kahealani. St
- ヨガ 12:00−13:00 sato
- 整理券 Group Power 13:20−14:20 厚見 成（整理券クラス WEB8名 店頭7名）
- ZUMBA 14:40−15:30 MIWA
- パワーローインパクト 15:45−16:45 鈴木 省吾
- ピラティス 17:00−17:45 CHIKA
- ティーンフリースタイル 18:00−19:30 有料スクール
- ティーンフリースタイル 19:40−21:10
- 23:30CLOSE

マットスタジオ
- プチホットヨガ 18:00−19:00 CHIKA

リングエリアにて 15:00~15:30 GGX実施中

日曜日（WBG 10:00 OPEN ／ ANNEX・マット 9:30 OPEN）

WBGスタジオ
- カーディオキックボクシング 10:30−11:30 YAYOI
- Qrenボディメンテナンス 11:45−12:45 YAYOI
- HIP HOP（初級） 13:00−14:00 KEN
- バレエエクササイズ（基礎） 14:25−15:25 河波 佐結里
- バレエエクササイズ（応用） 15:40−17:00 スタジオ アン・ドゥ・トロワ（池島 風花）

ANNEXスタジオ
- ヨガ 10:30−11:30 AYA
- ビギナーSTEP 11:40−12:20 萬代 昌弘
- ファットバーンエアロ 12:30−13:15 萬代 昌弘
- レギュラーSTEP 13:30−14:30 萬代 昌弘
- ヨガ（All Level） 隔週：1・3・5週 14:45−15:45 高田 翔
- ベリーダンス 16:00−17:00 Kylie
- GGX（ストレッチポール） 17:10−17:40 GG STAFF
- カーディオキックボクシング 17:50−18:50 MIKI

マットスタジオ

リングエリアにて クラブボクシング（有料スクール） 15:20~16:20 16:35~17:35

20:00 CLOSE

MAKUHARI CHIBA ANNEX
043-297-7111
WBG
043-299-2711
営業時間(ANNEX)
月〜土曜
7:00〜23:30
日曜・祝日
9:30〜20:00
休館日 毎月 第2月曜日
営業時間(WBG)
月〜金曜
7:30〜22:30
土曜
9:00〜22:30
日曜・祝日
10:00〜20:00
休館日 月曜日(第2を除く)

GOLD'S GYM公式ウェブサイト
http://www.goldsgym.jp
NTTdocomo iモード対応サイト
http://www.goldsgym.jp/i/

エアロビクス系 ／ ステップ系 ／ ダンス系 ／ ダンスフィットネス系 ／ 格闘技系 ／ ヨガ・リラクゼーション系 ／ コンディショニング・調整系

〇スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さ