



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY - CHANGE YOUR LIFE™

MAKUHARI CHIBA WBG·ANNEX

2018. 5~

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:30 OPEN WBGスタジオ	7:00 OPEN ANNEXスタジオ マットスタジオ	7:30 OPEN WBGスタジオ ANNEXスタジオ マットスタジオ	7:00 OPEN WBGスタジオ ANNEXスタジオ マットスタジオ	7:30 OPEN WBGスタジオ ANNEXスタジオ マットスタジオ	9:00 OPEN WBGスタジオ ANNEXスタジオ マットスタジオ	10:00 OPEN WBGスタジオ ANNEXスタジオ マットスタジオ
		【どなた様でも 参加可能な 初級者向け レッスン】		※整理券制クラス (定員34名) 整理券 (定員15名) ※WEBオンライン予約 受付はレッスン2時間前~2時間前まで 整理券は開場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、ストレッチボール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(ブレナ)は 第2月曜日の休館日を除き実施 しております。
9:00					9:00	
10:00	フラットバーンエアロ 10:15~11:00 陸野 裕子	ラテンエアロ 10:10~11:00 多田 浩子	アルファビクス 9:45~10:45 品末 由香	やさしいヨガ 9:30~10:00 下田 順子	本腰筋 9:30~10:10 藤村 元子	ハイアンフラ 9:30~9:50 基島 基
11:00	DANCE&シェイプ 11:10~12:10 CHIKA	カーディオキック ボクシング 11:00~11:50 岩岡 純子	ヒーリングヨガ 10:15~11:15 下田 順子	ボディシェイプ 10:30~11:15 山崎 明美	デトックスヨガ 9:50~10:40 室女 紗織	ハイアンフラ (初級) 10:00~10:50 Kahaeani St
12:00	ヨガ 12:20~13:20 sato	カーストレッチ 11:15~12:00 多田 浩子	ZUMBA 11:30~12:15 DANDAN(晋野) 12:00~12:45 小夏	BAILA BAILA 11:30~12:30 山崎 明美	カーディオキック ボクシング 10:20~11:20 藤村 元子	ハイアンフラ (中級) 11:00~11:45 Kahaeani St
13:00	ヨガ 12:15~13:15 AYA	ラテンシェイプ 12:00~12:45 小夏	フラットバーンエアロ 12:30~13:15 中野 智恵	ビライス STEP 12:45~13:25 工藤 索一	ボディシェイプ 11:20~12:15 室女 紗織	ハイアンフラ (中級) 11:30~12:30 前川原 弘樹
14:00	ビギナーSTEP 13:35~14:15 河合 清美	リフレッシュフラ 13:00~14:00 マカラ 理恵	ZUMBA 13:30~14:15 市原 桂子	レギュラーSTEP 13:40~14:40 工藤 索一	ハイアンフラ (初級)&エイプ 12:30~13:30 阿部 佐々子	HIP HOP (初級) 12:45~13:45 小夏
15:00	バレエエクササイズ (初級) 13:50~15:00 1-3歳 宮田菜々 2-4歳 佐藤真美	レギュラーSTEP 14:15~15:15 渡辺 健美	Group Power 13:00~14:10 KUMI	太極拳 14:00~15:00 KUMI	ヒップホップ 13:00~13:45 上野 さぎり	HIP HOP (初級) 13:00~14:45 山本 知子
16:00	ヒップホップ 15:15~16:15 KOJI	バレエエクササイズ (中級) 13:50~15:00 1-3歳 宮田菜々 2-4歳 佐藤真美	レギュラーSTEP 14:15~15:15 KUMI	Group Power 14:00~15:00 KUMI	ヒップホップ 14:00~15:00 阿部 佐々子	Group Power 13:20~14:20 KUMI
17:00	キッズバレエ 16:00~16:45 GG STAFF	スターター ^{有料スクール} 16:30~17:30	キッズスクール 小学1~3歳 年中無年齢 キッズスクール 17:00~17:45	キッズスクール JUNIOR 15:00~16:30	太極拳 14:00~15:00 KUMI	ジャズダンス 14:00~15:00 chi-tan.
18:00	キッズバレエ 16:50~17:40 GG STAFF	ベーシック ^{有料スクール} 17:35~18:35	キッズスクール 小学1~3歳 年中無年齢 キッズスクール 17:00~17:45	キッズスクール JUNIOR 15:00~16:30	アルファビクス 15:00~16:00 品末 由香	ZUMBA 14:40~15:30 鈴木 江美
19:00	ローランバクト &シェイプ 18:30~19:30 宮沢 美登里	空手(キック) 18:50~20:00 大森 友美	キッズスクール 小学4~中3年 17:30~18:30	キッズスクール JUNIOR 16:45~17:45	GG(ムキムチtime) 15:15~15:45 GG STAFF	ジャズダンス 14:00~15:00 chi-tan.
20:00	レギュラーエアロ 19:45~20:45 宮沢 美登里	パラエクササイズ 19:00~20:30 中野 智恵	ジニア ダーススクール 小学1~3歳 年中無年齢 キッズスクール 17:00~17:45	キッズスクール JUNIOR 16:30~17:30	GG(ムキムチtime) 15:15~15:45 GG STAFF	ZUMBA 14:40~15:30 MIWA
21:00	カーディオキック ボクシング 20:15~21:15 YAYOI	SOUL & LOCK 20:15~21:15 ODANOU	ストライフル 柔術/ラッシュ 競合相撲/相撲 20:30~22:00	ビジネスマングラス 国際空手道 (三浦道場) 20:30~22:00	リグエリアにて クラボボクシング (有料スクール) 19:15~20:15 品川 恵	シングルサーキット 15:10~16:10 川上 真里江
22:00	イギュランゴヨガ 21:00~22:00 斎藤 信吾	Group Power 20:30~21:20 中野 さとみ	Group Power 20:30~21:20 厚見 成	ビジネスマングラス 国際空手道 (三浦道場) 20:30~22:00	オリンピアルSTEP (中級) 19:15~20:15 品川 恵	カーディオキック ボクシング 15:45~16:45 新井 美奈子
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE
24:00						

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

○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い。

MAKUHARI CHIBA ANNEX
04-297-1111
WBG
04-299-2711

営業時間(ANNEX)

月~土曜

7:30~23:30

日曜・祝日 9:00~20:00

休館日 毎月 第2月曜日

月~金曜

7:30~22:30

日曜・祝日 9:00~22:30

休館日 月曜日(第2を除く)

http://www.goldsym.jp/

NTTドコモ モバイル専用サイト

http://www.goldsym.jp/