



CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE MINAMIFUNABASHI CHIBA 2018. 5

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日								
7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN								
1スタジオ	2スタジオ	HOT	1スタジオ	2スタジオ	HOT	1スタジオ	2スタジオ	HOT	1スタジオ	2スタジオ	HOT	1スタジオ	2スタジオ	HOT
毎月第2月曜日は休館日となります	どなた様でも参加可能なクラス	※有料HOTプログラムのご予約はWEB12名・店頭3名です。 販売機にてチケット(200円)をご購入の上フロントにて受付、レッスン開始10分前にスタジオ前にお集まりください。	※器具を使用するクラス(2スタジオ STEP20名・ヨガ26名を超えるもの)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。											
9:00														
10:00	シェイプキック 10:00-10:45 益谷 美智子		FIGHT DO 10:15-11:00 須藤 誠人	ヨガ 10:00-11:00 Keiko	太極拳 10:00-11:00 堀 記久子	A-yoga 10:15-11:15 kazue	デトックスヨガ 10:30-11:30 道中 麻依子	10:00-11:00 堀 記久子	ボディコンディショニング 10:00-10:30 久保田 温郎					
11:00	ZUMBA 11:00-11:45 小河原 拓也	Gパワーヨガ 10:45-11:45 小夏	バレエクササイズ (初中級) 11:15-12:15 本多 亜紀子	エアロ初中級 11:15-12:00 小林 亮子	パレエクササイズ (初中級) 11:15-12:15 加藤 清	気功 11:20-12:20 堀 記久子	Gリラックスヨガ 11:00-12:00 木村 まり子	10:15-11:15 kazue	エアロ初中級 10:45-11:30 久保田 温郎	やさしいヨガ 10:30-11:30 木村 まり子	ボディメンテナンス 10:30-11:30 高橋 幸子	FIGHT DO 10:15-11:15 佐々原 秀男		
12:00	骨盤セルフストレッチ 12:00-12:45 佐古田 秀子	Gリラックスヨガ 12:15-13:15 SATOKA	ヨガ 12:30-13:30 高橋 美果	ピラティス 12:00-13:00 木村 まり子	ナニアロハ 12:10-13:10 emi	やさしいヨガ 12:30-13:15 北村 あり	Gリラックスヨガ 12:00-13:00 村岡 美香	12:00-12:00 木村 まり子	骨盤コンディショニング ヨガ 12:00-13:00 村岡 美香	ZUMBA 11:45-12:30 MIWA	筋コンディショニング 11:30-12:00 佐々原 秀男	フリースタイル ダンス 11:30-12:30 MIHO	ヨガ 11:15-12:15 AII	
13:00	やさしいヨガ 12:55-13:40 佐古田 秀子	STEP入門 13:10-13:40 高橋 圭	エアロピックス入門 13:45-14:15 加瀬 望	カキラ 13:30-14:30 智香子	ジャズダンス 13:20-14:20 chi-tan.	ピラティス 13:30-14:00 栗山 真美	アクティヨガ 13:30-14:30 石井 克子	STEP入門 13:30-14:00 栗山 真美	ストリートダンス (初級) 12:45-13:45 ODANOBU	MEGA DANCE 12:45-13:45 mii	バレエクササイズ (初級) 13:00-14:00 聖梨花	QパワーYoga 12:45-13:45 AII		
14:00	楽しく踊るフラ 13:50-14:50 前嶋 吾香 Ka Pa Hula O Pikake	STEP初中級 13:55-14:45 岩田 安季子	エアロピックス入門 14:30-15:10 加瀬 望	ピラティス 14:30-15:15 AKEMI	STEP初級 14:30-15:55 栗山 真美	アエロサーキット 14:00-15:00 石井 良幸	デトックスヨガ 14:00-15:00 北村 あり	エアロサーキット 14:00-15:00 石井 良幸	GGX パンプーX 14:00~14:20 加藤	FIGHT DO 14:00-14:45 mii	RITMOS 14:15-15:15 EMI	デトックスヨガ 14:40-15:40 隔週担当		
15:00	GGXストレッチボール 15:00-15:20 本郷				GGX 筋コン 15:30-16:00 佐久間	太極舞 15:15-16:00 高橋 幸子		パレエクササイズ (入門・初級) 15:15-16:15 蒲田 深雪	14:30-15:30 石川 恵子	エアロ初級 15:00-16:00 蒲田 深雪	エアロ初級 15:30-16:10 石井 良幸	エアロ中上級 16:25-17:25 石井 良幸	デトックスヨガ 14:40-15:40 隔週担当	
16:00													Gリラックスヨガ 16:00-17:00 隔週担当	
17:00	HOT 無料開放 16:00-18:30	PEACE ONE (有料スクール) 16:00-17:00 初心級 17:10-18:10	千葉ジェッツ チアリーディング スクール (有料スクール) リトル アンダ-6 15:40-16:40 アンダ-9 16:50-17:50 アンダ-12 18:00-19:00	HOT 無料開放 16:00-18:30	キッズアスリート (有料スクール) アンダ-6 15:40-16:40 アンダ-9 16:50-17:50 アンダ-12 18:00-19:00	HOT 無料開放 16:00-18:30	テマバーカダンス (有料スクール) 年少~年長 15:30-16:30 小1~小3 16:40-17:40 小4~中学生 17:50-19:05	HOT 無料開放 16:00-18:30	千葉ジェッツ チアリーディング スクール (有料スクール) リトル 16:00-16:50 キッズ 17:00-18:00 ジュニア 18:10-19:25 エリート	GGX パンプーX 19:00-20:00 森 由希子	エアロ入門 16:10-16:40 加瀬 望	エアロ中級 16:45-17:45 AKEMI	エアロ中上級 16:25-17:25 石井 良幸	【隔週ホット担当】 第1週 加藤 清 第2・3週 大村 文乃 第4週 石井 克子 ※5週目はありません
18:00														
19:00	MEGA DANCE 19:10-19:55 mii	スローヨガ 19:00-20:00 理美	ヨガ 19:10-20:00 石川 恵子	PEACE ONE (有料スクール) 18:00-19:00 初心級 19:15-20:00 中野 智恵	国際空手道 三浦道場 (有料スクール) 小学生 18:30-19:20 中学生以上 19:30-21:00 20:30-22:00	ピラティス 19:00-20:00 AII	パレエクササイズ (初級) 18:50-20:00 河波 佐結里	パレエ・ラテンシェイプ 19:00-20:00 小夏	FIGHT DO 20:30-21:15 波多野 勝文	HOT 無料開放 20:30-21:30	HOT 無料開放 19:00-21:30	20:00 CLOSE		
20:00	RADICAL POWER 20:10-20:55 mii	アクティヨガ 20:20-21:20 理美	エアロ初中級 20:15-21:00 吉岡 知美	Gリラックスヨガ 20:20-21:20 TAKAKO	エアロ中級 20:10-21:00 中野 智恵	ボディコンディショニング 20:20-21:20 竹内 恵	RADICAL POWER 20:15-21:00 竹内 恵	Gリラックスヨガ 20:20-21:20 小夏	FIGHT DO 20:30-21:15 波多野 勝文	HOT 無料開放 20:30-21:30	21:00			
21:00	フロー & リラックスヨガ 21:10-22:00 吉田 裕子													
22:00				HOUSE 21:25-22:25 AKIRA	ZUMBA 21:15-22:15 龜山ベギー	FIGHT DO 21:15-22:00 竹内 恵			MEGA DANCE 21:30-22:15 波多野 勝文					
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	20:00 CLOSE		

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。



GOLD'S GYM公式ウェブサイト
<http://www.goldsym.jp>
NTTドコモモード認定サイト
<http://www.goldsym.jp/l/>