



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

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		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。															
				初心者向け入門クラス			※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																9:00						
10:00	シェイプキック 10:00～10:45 延谷 美智子															10:00	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		FIGHT DO 10:15～11:00 須藤 誠人						太極拳 10:00～11:00 堀 記久子				A-yoga 10:15～11:15 kazue		11:00	エアロ初級 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			バレエエクササイズ (初・中級) 11:15～12:15 本多 亜紀子			エアロ初級 11:15～12:00 小林 亮子			バレエエクササイズ (初・中級) 11:15～12:15 加藤 清	氣功 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	カーディオキック ボクシング 11:30～12:20 SHIZUKA		12:00	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 AILI
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		ヨガ 12:30～13:30 高橋 美果			ナニアロハ 12:10～13:10 emi			やさしいヨガ 12:30～13:15 北村 あり			ピラティス 12:30～13:30 Kei	ストリートダンス (初級) 12:45～13:45 ODANOBU		13:00	MEGA DANCE 12:45～13:45 mii			バレエエクササイズ (初級) 13:00～14:00 聖梨花	Gパワーヨガ 12:45～13:45 AILI	
14:00	楽しく踊るフラ 13:50～14:50 前嶋 弓香 Ka Pa Hula O Pikake	STEP初・中級 13:55～14:40 高橋 圭	ピラティス 13:45～14:45 岩田 安季子	エアロピクス入門 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.			アクティブヨガ 13:30～14:30 石井 亮子	STEP入門 13:30～14:00 栗山 真美			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		14:00	FIGHT DO 14:00～14:45 mii	GGX パンプ-X 14:00～14:20 加藤			
15:00		GGXストレッチボール 15:00～15:20 本郷		エアロ初級 14:30～15:10 加瀬 望			ピラティス 14:30～15:15 AKEMI										15:00	バレエエクササイズ (初・中級) 15:00～16:00 蒲田 深雪	デトックスヨガ 14:30～15:30 石川 悟子	RITMOS 14:15～15:15 EMI	デトックスヨガ 14:40～15:40 隔週担当	
16:00							GGX 筋コン 15:30～16:00 佐久間			太極舞 15:15～16:00 高橋 幸子				バレエエクササイズ (入門・初級) 15:15～16:15 蒲田 深雪			16:00	エアロ入門 16:10～16:40 加瀬 望			エアロ初級 15:30～16:10 石井 良幸	Gリラックスヨガ 16:00～17:00 隔週担当
17:00				PEACE ONE (有料スクール) 入門 16:00～17:00 初・中級 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 キッズ 16:00～16:50 17:00～18:00	HOT 無料開放 16:00～18:30	キッズアスリート (有料スクール) アンダー6 15:40～16:40 アンダー9 16:50～17:50 アンダー12 18:00～19:00			HOT 無料開放 16:00～18:30	テーマパークダンス (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 キッズ 16:00～16:50 17:00～18:00 ジュニア 18:10～19:25 エリート 19:30～21:00	HOT 無料開放 16:00～18:30		17:00	エアロ中級 16:50～17:40 加瀬 望	ピラティス 16:45～17:45 AKEMI	エアロ中上級 16:25～17:25 石井 良幸		
18:00																	18:00					【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 亮子 ※5週目はありません
19:00							PEACE ONE (有料スクール) 初・中級 18:00～19:00 チームクラス (講師認定) 19:15～20:15										19:00					
20:00	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 悟子	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		STEP初・中級 19:15～20:00 中野 智恵			Gリラックスヨガ 19:00～20:00 竹内 恵	バレエエクササイズ (初級) 18:50～20:00 河波 佐結里		バレ・ラテンシェイプ 19:00～20:00 小夏		Gリラックスヨガ 19:00～20:00 森 由希子		20:00		HOT 無料開放 19:00～21:30	20:00 CLOSE		
21:00	RADICAL POWER 20:10～20:55 mii	アクティブヨガ 20:20～21:20 理美		エアロ初・中級 20:15～21:00 吉岡 知美			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						
22:00	フロー& リラクゼーション 21:10～22:00 吉田 裕子			HOUSE 21:25～22:25 AKIRA			ZUMBA 21:15～22:15 亀山ベギー				FIGHT DO 21:15～22:00 竹内 恵			MEGA DANCE 21:30～22:15 波多野 勝文		22:00						
23:00	23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			

GOLD'S GYM金沢ウェブサイト
http://www.goldsym.jp
NTTdocomo 4G+対応
http://www.goldsym.jp/

- エアロピクス系

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.goldsgym.jp
NTTdocomo FeliCa対応サイト
http://www.goldsgym.jp/feliCa/