

ゴールドジム浦安千葉店 祝日スタジオスケジュール

9/19(月)

9/22(木)

9:00

OPEN

OPEN

10:00



①10:30-11:30
YOGA/ジョセフ鮎



①10:30-11:30
ZUMBA/TSUKASA

11:00



②11:45-12:45
ZUMBA/ジョセフ鮎

②11:45-12:45
レギュラーエアロ/中安佑介

12:00



③13:00-14:00
ナニアロハ/Emi

③13:00-14:00
ラーニングステップ/中安佑介
(整理券11:00~)

13:00



④14:15-15:00
ラーニングステップ/田中大海
(整理券12:15~)



④14:15-15:15
ビギナーエアロ/品田由美子

14:00

15:00



⑤15:30-16:30
宮野式からだ改造塾/宮野成夫

16:00



⑤16:45-17:30
コアコンディショニング/池島三八子

17:00

⑥17:45-18:45
オリジナルステップ/池島三八子
(整理券15:45~)

18:00

19:00

CLOSE

CLOSE

20:00

エアロビクス
ステップ
ダンス系
格闘技系
調整筋コン系
ヨガ系

初心者向けのクラスです。
 どなたでもご参加いただけるクラスです。

047-304-2828

スケジュールは都合により急遽変更する場合がございます。予めご了承くださいませ。詳細は館内掲示・WEBサイトをご案内申し上げます。ご確認くださいませ。
* 整理券朝一番クラスは9:10~配布、他2時間前より配布