



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

休館日2月9日

※2月11日、23日は祝日スケジュールをご確認ください。

浦安千葉 2026年2月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	7:00		
代行情報 							8:00		
	◆2時間前店頭予約 定員22名 繰り越し枠3名			スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!!	5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール		初級者向け クラス		
	★WEB予約 WEB15名 店頭7名 繰り越し枠3名						8:00		
9:00 						OPEN	9:00		
10:00 ミッド&ロインパクト 10:30-11:15 松田 有希子	ラーニングステップ 10:30-11:30 渡辺 瞳美	シアターJAZZ 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨガストレッチ 10:30-11:15 YU-KA	ZUMBA® 10:45-11:45 小河原 拓也	ヨガ 9:10-10:10 Asha	ハタヨガ 9:30-10:30 森 由希子	10:00		
11:00 レギュラーステップ 11:30-12:30 松田 有希子 WEB予約	5-ONE-ALL コンディショニング&筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 瞳美	ZUMBA® 11:15-12:00 TSUKASA	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	5-ONE-ALL ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ	★6階★ ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅 まゆ	★6階★ 北川"ハチマキ"和裕 エアロ2 10:40-11:25 新井 香織	11:00		
12:00 5-ONE-ALL ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ鮎	5-ONE-ALL Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	5-ONE-ALL コンディショニング&筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 瞳美	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	5-ONE-ALL ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ	5-ONE-ALL メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	パレエ 11:15-12:15 Chi-tan.	ステップ2 11:35-12:25 新井 香織 WEB予約	12:00	
13:00 5-ONE-ALL ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ鮎	5-ONE-ALL Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	5-ONE-ALL コンディショニング&筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 瞳美	ステップ1 13:15-14:00 里見 一成	5-ONE-ALL エアロコンディション 13:20-14:05 佐々木 清子	5-ONE-ALL メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	GLピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子	ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan.	13:00	
14:00 5-ONE-ALL すっきり健康ヨガ 13:45-14:45 ジョセフ鮎	5-ONE-ALL 初中級エアロ 14:15-15:15 陸野裕子	5-ONE-ALL コンディショニング&筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 瞳美	ステップ2 14:15-15:15 里見 一成 WEB予約	5-ONE-ALL エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治	5-ONE-ALL メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	ビギナーロー ^① 13:20-14:05 鈴木 優子	ナニアロハ 14:00-15:00 emi	14:00	
15:00 GGX 15:15-15:45 スタッフ	5-ONE-ALL キッズスクール	5-ONE-ALL コンディショニング&筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 瞳美	5-ONE-ALL キッズスクール	5-ONE-ALL エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治	5-ONE-ALL メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	HIP HOP 14:15-15:15 森林 なつ美	5-ONE-ALL HIP HOP JAZZ 15:15-16:15 NORIKO	15:00	
16:00				5-ONE-ALL キッズスクール	5-ONE-ALL エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治	5-ONE-ALL メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	5-ONE-ALL HIP HOP JAZZ 15:15-16:15 NORIKO	16:00	
17:00				5-ONE-ALL キッズスクール	5-ONE-ALL エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治	5-ONE-ALL メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	5-ONE-ALL 身体調整エクササイズ 16:30-17:15 金子 すず代	17:00	
18:00				5-ONE-ALL キッズスクール	5-ONE-ALL エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治	5-ONE-ALL メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	5-ONE-ALL ビート&キックス 17:30-18:15 金子すず代	18:00	
19:00 ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	5-ONE-ALL ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子	5-ONE-ALL ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子	5-ONE-ALL ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子	5-ONE-ALL エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治	5-ONE-ALL メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	5-ONE-ALL エアロ2.5 18:20-19:20 ゆっきー	CLOSE	19:00	
20:00 エアロ2.5 20:00-21:00 ゆっきー	5-ONE-ALL ビギナーエアロ30 19:40-20:10 大森 恵美子	5-ONE-ALL エアロ2.5 20:00-21:00 ゆっきー	5-ONE-ALL エアロ2.5 20:00-21:00 ゆっきー	5-ONE-ALL エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治	5-ONE-ALL メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	5-ONE-ALL エアロ2.5 18:20-19:20 ゆっきー	CLOSE	20:00	
21:00								21:00	
22:00 リラックスヨガ 21:15-22:15 細田 哲生	5-ONE-ALL 有料ルリエ￥880 21:30-22:00 Chi-tan. ★日程: 2/3	5-ONE-ALL HIP HOP 21:30-22:30 Chi-tan.	5-ONE-ALL HIP HOP 21:30-22:30 YU-KA	5-ONE-ALL ストリートダンス &ストレッチ 21:30-22:30 MIHO	5-ONE-ALL ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	5-ONE-ALL ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50	5-ONE-ALL ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50	浦安千葉店 047-304-2828	22:00
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23:30	
	アクティブ系	コンディショニング系	リラックスヨガ系	ダンス系	スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。				
	有料クラス	変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎてのご参加はご遠慮くださいませ。							

GOLD'S GYM

ゴールドジム浦安千葉店 スタジオレッスン紹介