

|       | 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<br>OPEN                              | 5階スタジオ<br>OPEN                                                                   | 5階スタジオ<br>OPEN                                 | 5階スタジオ<br>OPEN                        | 5階スタジオ<br>OPEN                                                                             | 6階スタジオ<br>OPEN                                                                                | 5階スタジオ<br>OPEN                 | 6階スタジオ<br>OPEN                                                                                | 5階スタジオ                                 |       |
| 7:00  |                                             |                                                                                  |                                                |                                       |                                                                                            |                                                                                               |                                |                                                                                               |                                        | 7:00  |
| 8:00  | 代行情報<br>QRコード                               | <div>◆2時間前店頭予約<br/>定員22名 繰り越し枠3名</div> <div>★WEB予約<br/>WEB15名 店頭7名 繰り越し枠3名</div> |                                                |                                       | <div>スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング<br/>抜群の引き締め効果あり!!</div> <div>5-ONE-ALL<br/>ファイブ・ワン・オール</div> |                                                                                               |                                |                                                                                               | 初級者向け<br>クラス                           | 8:00  |
| 9:00  | 浦安千葉店<br>Instagram<br>QRコード                 |                                                                                  |                                                |                                       |                                                                                            |                                                                                               |                                |                                                                                               | OPEN                                   | 9:00  |
| 10:00 |                                             |                                                                                  | シアター-JAZZ<br>10:00-11:00<br>瀬沼 真幸              | ヨガストレッチ<br>10:30-11:15<br>YU-KA       |                                                                                            |                                                                                               | ヨガ<br>9:10-10:10<br>Asha       | ★6階★<br>GGキックボクシング<br>10:00-11:00<br>北川"ハチマキ"和裕                                               | ハタヨガ<br>9:30-10:30<br>森 由希子            | 10:00 |
| 11:00 | ミッド&ローインバウト<br>10:30-11:15<br>松田 有希子        | ラーニングステップ<br>10:30-11:30<br>渡辺 睦美                                                | 5-ONE-ALL                                      | 5-ONE-ALL                             | ZUMBA®<br>10:45-11:45<br>小河原 拓也                                                            | ★6階★<br>ビート&キックス<br>サンドバッグ<br>11:00-11:45<br>湯浅 まゆ                                            | ZUMBA®<br>10:20-11:05<br>大浦 透  |                                                                                               | エアロ2<br>10:40-11:25<br>新井 香織           | 11:00 |
| 12:00 | レギュラーステップ<br>11:30-12:30<br>松田 有希子<br>WEB予約 | コンディショニング&<br>筋膜リリース<br>11:45-12:30<br>渡辺 睦美                                     | ZUMBA®<br>11:15-12:00<br>TSUKASA               | エアロ1<br>11:25-12:10<br>中野 智恵          | 5-ONE-ALL                                                                                  | ★6階★<br>メンバー様どなたでも<br>参加できます。<br>サンドバッグやミットを<br>使ってキックやパンチを<br>行うクラス。カッコいい<br>キックができるようになります！ | バレエ<br>11:15-12:15<br>Chi-tan. | ★6階★<br>メンバー様どなたでも<br>参加できます。<br>サンドバッグやミットを<br>使ってキックやパンチを<br>行うクラス。カッコいい<br>キックができるようになります！ | ステップ2<br>11:35-12:25<br>新井 香織<br>WEB予約 | 12:00 |
| 13:00 | 5-ONE-ALL                                   | 5-ONE-ALL                                                                        | 5-ONE-ALL                                      | 5-ONE-ALL                             | 5-ONE-ALL                                                                                  | 5-ONE-ALL                                                                                     | 5-ONE-ALL                      | 5-ONE-ALL                                                                                     | 5-ONE-ALL                              | 13:00 |
| 14:00 | ZUMBA®<br>12:45-13:30<br>ジョセフ祐              | Gヨガストレッチ<br>13:00-14:00<br>歩                                                     | ステップ1<br>◆2時間前<br>店舗予約<br>13:15-14:00<br>里見 一成 | ベーシックステップ<br>12:25-13:10<br>中野 智恵     | ビート&キックス<br>12:00-13:00<br>湯浅 まゆ                                                           | メンテナンストretch<br>13:15-14:15<br>平瀬 明治                                                          | Gピラティス<br>12:25-13:10<br>鈴木 優子 |                                                                                               | ジャズダンス<br>12:45-13:45<br>Chi-tan.      | 14:00 |
| 15:00 | すっきり健康ヨガ<br>13:45-14:45<br>ジョセフ祐            | 5-ONE-ALL                                                                        | 5-ONE-ALL                                      | 5-ONE-ALL                             | 5-ONE-ALL                                                                                  | 5-ONE-ALL                                                                                     | 5-ONE-ALL                      | 5-ONE-ALL                                                                                     | 5-ONE-ALL                              | 15:00 |
| 16:00 | GGX<br>15:05-15:35<br>スタッフ                  | 5-ONE-ALL                                                                        | 5-ONE-ALL                                      | 5-ONE-ALL                             | 5-ONE-ALL                                                                                  | 5-ONE-ALL                                                                                     | 5-ONE-ALL                      | 5-ONE-ALL                                                                                     | 5-ONE-ALL                              | 16:00 |
| 17:00 |                                             | 初・中級エアロ<br>14:15-15:15<br>陸野裕子                                                   | ステップ2<br>14:15-15:15<br>里見 一成<br>WEB予約         | エアロコンディショニング<br>13:20-14:05<br>佐々木 清子 | エアロ1<br>14:30-15:00<br>平瀬 明治                                                               | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                        | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                                | 17:00 |
| 18:00 |                                             | 5-ONE-ALL                                                                        | 5-ONE-ALL                                      | 5-ONE-ALL                             | 5-ONE-ALL                                                                                  | 5-ONE-ALL                                                                                     | 5-ONE-ALL                      | 5-ONE-ALL                                                                                     | 5-ONE-ALL                              | 18:00 |
| 19:00 |                                             |                                                                                  | キッズスクール                                        | キッズスクール                               | キッズスクール                                                                                    | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                        | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                                | 19:00 |
| 20:00 |                                             |                                                                                  | キッズスクール                                        | キッズスクール                               | キッズスクール                                                                                    | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                        | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                                | 20:00 |
| 21:00 |                                             |                                                                                  | キッズスクール                                        | キッズスクール                               | キッズスクール                                                                                    | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                        | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                                | 21:00 |
| 22:00 |                                             |                                                                                  | キッズスクール                                        | キッズスクール                               | キッズスクール                                                                                    | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                        | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                                | 22:00 |
| 23:30 |                                             |                                                                                  | キッズスクール                                        | キッズスクール                               | キッズスクール                                                                                    | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                        | キッズスクール                                                                                       | キッズスクール                                | 23:30 |

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。

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分過ぎたのをご参加はご遠慮くださいませ。

**GOLD'S GYM**ジム浦安千葉店 スタジオレッスン紹介

[illegible]