



## **STUDIO SCHEDULE**

**CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE**

**休館日3月9日**

※3月20日は祝日スケジュールをご確認ください。

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	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	6階スタジオ	5階スタジオ
7:00 OPEN  代行情報  QRコード	OPEN  ◆2時間前店頭予約 定員22名 繰り越し枠3名  ★WEB予約 WEB15名 店頭7名 繰り越し枠3名	OPEN	OPEN	OPEN 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	OPEN	OPEN 初級者向け クラス
8:00						8:00
9:00 浦安千葉店 Instagram  QRコード						9:00 OPEN
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 麗美	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	10:00 ハタヨガ 9:30-10:30 森 由希子
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 麗美	ZUMBA® 11:15-12:00 TSUKASA	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅 まゆ	★6階★ GGキックボクシング 10:00-11:00 北川“ハチマキ”和裕	11:00 エアロ2 10:40-11:25 新井 香織 WEB予約
12:00 5-ONE-ALL ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ鮎	5-ONE-ALL コンディショニング& 筋膜リリース 12:15-12:45 TSUKASA	ポティメイク 12:15-12:45	ベーシックステップ 12:20-13:05 中野 智恵	ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ	★6階★ メンバー様などなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを 行うクラス。かっこいい キックができるようになります!	12:00 ステップ2 11:35-12:25 新井 香織 WEB予約
13:00 5-ONE-ALL ZUMBA® 13:45-14:30 ジョセフ鮎	Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	ステップ1 ◆2時間前店舗予約 13:15-14:00 里見 一成	エアロコンディション 13:20-14:05 佐々木 清子	メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	5-ONE-ALL ビギナーロー 13:20-14:05 鈴木 優子	13:00 ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan.
14:00 5-ONE-ALL すっきり健康ヨガ 13:45-14:45 ジョセフ鮎	初中級エアロ 14:15-15:15 陸野裕子	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	HIP HOP 14:15-15:15 森林 なつ美	5-ONE-ALL ナリアハ 14:00-15:00 emi	14:00 ナリアハ 14:00-15:00 emi
15:00 GGX 15:15-15:45 スタッフ	5-ONE-ALL キッズスクール マリンズダンス アカデミーキッズクラス 15:30-16:30	5-ONE-ALL キッズスクール マリンズダンス アカデミートルクラス 16:40-17:40	5-ONE-ALL キッズスクール ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	5-ONE-ALL キッズスクール テーマパークダンス① 15:40-16:40	5-ONE-ALL リンパフローストレッチ 15:30-16:20 今村 彩子	15:00 5-ONE-ALL HIP HOP JAZZ 15:15-16:15 NORIKO
16:00						
17:00						
18:00						
19:00 ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子	マリンズダンス アカデミーニュニアクラス 17:50-19:05	マリンズダンス アカデミートルクラス 17:35-18:50	ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50	5-ONE-ALL ビギナーウォーカ 16:30-17:10 久野 聰郎	17:00 身体調整エクササイズ 16:30-17:15 金子 すず代
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	初中級エアロ 19:20-20:05 大畑 淳一	ラーニングステップ 20:15-21:15 大畑 淳一	宮野式からた改造塾 20:15-21:15 宮野 成夫	5-ONE-ALL ビギナーステップ 17:25-18:05 久野 聰郎	18:00 ビート&キックス 17:30-18:15 金子すず代
21:00 リラックスヨガ 21:15-22:15 細田 哲生	5-ONE-ALL パレエ初級 20:25-21:25 Chi-tan.	5-ONE-ALL HIP HOP 21:30-22:30 Chi-tan. ★日程:3/3.17.31	5-ONE-ALL ストリートダンス &ストレッチ 21:30-22:30 MIHO	5-ONE-ALL ZUMBA® 20:45-21:45 塚田 祐佳里	5-ONE-ALL エアロ2.5 18:20-19:20 ゆっきー	19:00 5-ONE-ALL CLOSE
22:00 有料クラス	CLOSE アクティブ系 コンディショニング系	CLOSE リラックスヨガ系	CLOSE ダンス系	CLOSE 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。	CLOSE 浦安千葉店 047-304-2828 ◎月曜~土曜 7:00~23:30 ◎日曜 9:00~20:00 ◎祝日 (日曜が祝日の場合は対象外) 7:00~22:30	20:00 21:00 22:00 23:00
23:30 CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
有料クラス	変更是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分過ぎてのご登録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