

ゴールドジム行徳千葉アスレチックセンター

GOLD'S GYM.

|       | 月                   |                     |                     |                     | 火    |             |     |     | 水    |             |     |     | 木    |             |     |     | 金    |             |     |     |       | 土                   |                                                           |                     |     | 日                                                                                                                             |      |     |     |
|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------|-------------|-----|-----|------|-------------|-----|-----|------|-------------|-----|-----|------|-------------|-----|-----|-------|---------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----|
|       | マットA                | マットB                | リング                 | ダンス                 | マットA | マットB        | リング | ダンス | マットA | マットB        | リング | ダンス | マットA | マットB        | リング | ダンス | マットA | マットB        | リング | ダンス |       | マットA                | マットB                                                      | リング                 | ダンス | マットA                                                                                                                          | マットB | リング | ダンス |
| 10:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 10:00 |                     | 10:00 OPEN                                                |                     |     | 休館日                                                                                                                           |      |     |     |
| 10:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 10:30 |                     | キッズ<br>アスリート<br>ファーストクラス<br>(未就学児)<br>10:20<br>～<br>11:20 |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 11:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 11:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 11:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 11:30 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 12:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 12:00 |                     | キッズ<br>アスリート<br>スタンダードクラス<br>(小学生)<br>11:30<br>～<br>12:30 |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 12:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 12:30 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 13:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 13:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 13:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 13:30 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 14:00 |                     | 14:00 OPEN          |                     |                     |      | 14:00 OPEN  |     |     |      | 14:00 OPEN  |     |     |      | 14:00 OPEN  |     |     |      | 14:00 OPEN  |     |     | 14:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 14:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 14:30 |                     |                                                           |                     |     | ITF<br>テコンドー<br>(少年部)<br>14:00<br>～<br>15:00                                                                                  |      |     |     |
| 15:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 15:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 15:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 15:30 |                     |                                                           |                     |     | ITF<br>テコンドー<br>(成年部)<br><br>15:00<br>～<br>17:00                                                                              |      |     |     |
| 16:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 16:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 16:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 16:30 |                     |                                                           |                     |     | <スタジオ案内><br>マットAスタジオ…3階ロッカー前<br>マットBスタジオ…3階中央<br>リングスタジオ …2階ジムエリア最奥<br>ダンススタジオ …2階ジムエリア奥                                      |      |     |     |
| 17:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 17:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 17:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 17:30 |                     |                                                           |                     |     | <スタジオレンタル><br>・マットスタジオA・B …1h/¥5,500<br>・リングスタジオ …1h/¥11,000<br>・ダンススタジオ …1h/¥3,300<br>※金額は全て税込価格となります。<br>※レッスンのない空き時間に限ります。 |      |     |     |
| 18:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 18:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 18:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 18:30 |                     |                                                           |                     |     | ゴールドジム行徳千葉フィットネスセンター<br>(新館・行徳駅前)<br>TEL:047-390-3434<br>24時間営業<br>日曜20時間館、月曜7時間館<br>第3月曜休館日                                  |      |     |     |
| 19:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 19:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 19:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 19:30 |                     |                                                           |                     |     | ゴールドジム行徳千葉アスレチックセンター<br>(旧館・スーパーセレクション2F)<br>TEL:047-390-3436<br>月～金14:00～23:00<br>土10:00～22:00<br>祝日10:00～19:00<br>毎週日曜休館日   |      |     |     |
| 20:00 | 大道塾                 |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 20:00 | 大道塾                 |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 20:30 | 19:30<br>～<br>21:00 | ストライプル<br>打撃        | 19:00<br>～<br>21:00 | 19:00<br>～<br>21:00 |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 20:30 | 19:00<br>～<br>21:00 | ストライプル<br>柔術&武術                                           | 19:30<br>～<br>21:00 |     | <div>ゴールドジム<br/>行徳千葉店<br/>Instagram</div> <div>明日の元気！<br/>未来の健康！<br/>詳細はこちら</div>                                             |      |     |     |
| 21:00 |                     | 20:00<br>～<br>21:30 |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 21:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 21:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 21:30 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 22:00 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 22:00 |                     | 22:00 CLOSE                                               |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 22:30 |                     |                     |                     |                     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     |      |             |     |     | 22:30 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |
| 23:00 |                     | 23:00 CLOSE         |                     |                     |      | 23:00 CLOSE |     |     |      | 23:00 CLOSE |     |     |      | 23:00 CLOSE |     |     |      | 23:00 CLOSE |     |     | 23:00 |                     |                                                           |                     |     |                                                                                                                               |      |     |     |