

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
アスレチックセンター	フィットネスセンター	アスレチックセンター	フィットネスセンター	アスレチックセンター	フィットネスセンター	アスレチックセンター
7:00	7:00 OPEN ※第3月OPEN 23:00 OPEN					休館日: 4月20日
7:30	一部有料レッスンの詳細はこちら *有料レッスンのご予約は1週間前の開館時から可能です。必ず事前にお支払い下さい。入場整理券を発行します。支払後の返金は出来かねます。 *メンバー様は有料レッスン代金のみで参加可能です。 *ピンター様は有料レッスン代金他、施設利用料が必要です。 ※営業時間外の電話予約は出来ません。	スタジオ直後に、たった8分間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 スタジオレッスンを終える、十分にアップされた体質は消費を上手に使うエクササイズ。 「アスリート」は10分間の、短時間で最大消費を期待できる、高1800kcalの燃費を誇る。これまで以上に自分の体質の切り分けが得意のマシンと選ん、脂肪トレーニングで最大消費を燃焼させることができます。	「プライム」とは? スタジオでのマスク着用について マスク着用は任意でございますが、レッスンによってはマスク着用をお願いする場合がございます。その際はご協力お願いいたします。		明日の元気! 未来の健康! 詳細はこちら	
8:00		アンチエイジングヨガ 9:20-10:20 下田 陽子	ZUMBA@ 10:00-11:00 MIWA	エアロシェイブ 10:00-11:00 佐藤 里江子	ボディメイク 10:00-11:00 YU-KA	ヨガニドラ 10:00-11:00 村上 和子
8:30		ZUMBA@ 10:30-11:15 下田 陽子	ボディ コンディショニング 11:10-11:55 小野 洋子	JPOPダンス & ストレッチ 11:10-12:10 海東 幸二	キッズアスリート 11:30-12:30	ビート&キックス お腰引き締め 11:15-12:15 渡辺 紗智子
9:00		1. 2週目トランジション 2. トランジション 3. 4週目大人のための 5. 5週目大人のための	ボディメイク 11:15-12:00 酒巻 靖子	カーディオフィットネス キックボクシング 12:15-13:00 酒巻 靖子	ファーストクラス (未就学児) 10:20-11:20	5月(奇数月) 太極拳 4月(偶数月) DISCOWORLD 11:10-12:00 亀山ベッキー
9:30		ラウンジ 10:55-11:55 城谷 崇仁	ピラティス 12:05-12:50 小野 洋子	美尻 エクササイズ 12:20-13:15 陸野 裕子	スタンダードクラス (小学生) 11:30-12:30	【定員35名】 ZUMBA@ 12:10-13:00 大浦 透
10:00		リラクゼーション 12:05-13:05 尾代 智子	ラウンジステップ 12:25-13:25 阿部 日佐子	リセットストレッチ 13:10-13:50 酒巻 靖子	【定員35名】 ZUMBA@ 12:10-13:00 大浦 透	12:25-13:25 1.3.4週目 HIPHOP DANCE NOBU
10:30	ビギナーワーク 10:00-10:45 城谷 崇仁		ナニオハ 13:05-14:05 上岡 美千代	14:00 OPEN	14:00 OPEN	12:30-13:30 2.4週目 ジャズダンス MIHO
11:00			JAZZ DANCE 14:15-15:15 Rie	14:00 OPEN	14:00 OPEN	13:30-14:35 3宮野 香織
11:30			エアロ2 15:25-16:25 竹内 愛	14:00 OPEN	14:00 OPEN	DANCE WITH ME & ストレッチ 14:45-15:25 MIHO
12:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	ストリートダンス & ストレッチ 15:40-16:40 MIHO
12:30			クラッシュバレエ初級 15:05-16:05 Aura	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員35名】 ZUMBA@ 1.3.5週目 タンエアロ 2.4週目 大浦 透
13:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
13:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
14:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
14:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
15:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
15:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
16:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
16:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
17:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
17:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
18:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
18:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
19:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
19:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
20:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
20:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
21:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
21:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
22:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
22:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
23:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
23:30			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透
0:00			スタジオレンタル種 -エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) -マットスタジオ 1h/5,500円(税込) -リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	14:00 OPEN	14:00 OPEN	【定員24名】 ZUMBA@ 2.4週目 大浦 透

スタジオレッスン
ツイッター

GG行徳店
インスタグラム

ゴールドジム行徳千葉
フィットネスセンター(旧館)
047-390-3436
月曜～土曜 24時間営業
月曜 7:00 OPEN
日曜 20:00 CLOSE
(第3曜のみ 23:00 OPEN)

ゴールドジム行徳千葉
アスレチックセンター(旧館)
047-390-3436
月曜～土曜 14:00～23:00
土曜 10:00～22:00
日曜 休館
祝日 10:00～19:00

