

# GOLD'S GYM

## 行徳千葉フィットネスセンター

# 祝日特別有料レッスン

# ZUMBA®



お盆の暑い時期ですが、初めて歓崎イントラと  
ジョイントすることになりました。  
90分しっかり踊って、暑さを吹き飛ばしま  
しょう。

大浦先生とジョイントさせていただき、  
とても光栄で私自身がワクワクしております！  
たくさんのメンバー様と一緒に出来ると嬉しいです！  
よろしくお願い致します。



日時:8/11(月) 15:10~16:40

内容:祝日特別有料ZUMBA®

担当:大浦 透 インストラクター & 歓崎 康子 インストラクター

料金:1,540円(税込)

定員:35名迄

予約:WEB予約レッスン(WEB予約25名、店頭10名)

8/4(月)15:10~WEB予約受付、店頭は8/11(月)13:10~

場所:ゴールドジム行徳千葉フィットネスセンター

※電話予約不可 ※レッスン開始2時間前から整理券配布

※WEBの方は予約確定後~、店頭参加の方は当日13:10~の台帳記入後にお支払をお願いします。

※レッスン前迄に必ず行徳店にてお支払い下さい。開始15分前までにお支払いがない場合はキャンセル扱いとなります

※ご自身の予約に対してのみお支払い可能、代理不可

※ビジター様、提携法人様は別途施設利用料、休館日利用可能店を除く他店メンバー様は別途他店利用料必須

# 行徳千葉フィットネスセンター 有料スタジオレッスン一覧

## 《JAZZ テクニカル》

Rie IR

日時:8月30日(土) 19:45~20:45

料金:1,100円(税込)



より詳しく丁寧に、  
踊りこんでいきましょう。

※当日のJAZZ DANCE  
で行った内容の最終調整を  
行い、通しで1コーラス分の  
振り付けを踊ります。

アスレチックセンター(AC)で実施!!

## 《 HAND STAND トレーニング 》

ILLYA(イリヤ) IR

日時:平日毎週火曜 19:30~21:00

料金:1,571円(税込)

\*途中参加、退場可能



自重のみの動きで体を整え、  
連動動作での全身の筋肉、神経、  
骨などが鍛えられます。美しい体、  
パフォーマンスの向上に役立ちます。  
本気で鍛えている皆様どうぞ  
ご参加下さい。

## 《パワーヨガ 上級ポーズにチャレンジ》

SATOKA IR

日時:8月22日(金) 15:45~16:45

料金:1,540円(税込)



パワーヨガの高難度有料  
レッスン。

太陽礼拝からの上級ポーズ  
(アームバランス・ヘッドスタ  
ンド・バックバンド)等に挑戦  
するレッスンです。

・略称:FC=行徳フィットネスセンター AC=行徳アスレチックセンター

・有料料金に加え、ビジター様はビジター料金¥3,080(税込)、法人様は各  
法人利用料、時間外利用&他店利用料が発生するプランのお客様は  
¥1,100(税込)のお支払いが必要です。

・有料レッスンは1週間前の同時刻から予約可能。  
必ず事前にお支払い下さい。支払をもって入場整理券を発行します。

・お支払後の返金は出来かねます。

・アスレチックセンターの予約、支払もフィットネスセンターにて可能です。

・営業時間外のお電話はお受けできません。

Instagram



8 August

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5 	6	7 立秋	8	9
10	11 山の日 	12  大浦&軟崎 ZUMBA@ ILLYA(AC)	13	14 休館日	15 休館日	16
17	18	19  ILLYA(AC)	20	21	22  SATOKA 上級パワーヨガ	23
24	25	26  ILLYA(AC)	27	28	29	30  Rie JAZZテクニカル
31	1	2	3	4	5	6