

GOLD'S GYM.

2026年2月～

月	火	水	木	金	土	日
8:00						
10:00						
10:30	10:30~11:15 機能改善ストレッチ 寺田					
11:00	10:00~10:45 ヨガ AYAKO	10:30~11:15 太極舞 石井	10:30~11:15 ピラティス 安立	10:00~10:45 体幹コンディショニング 池田		9:30~10:30 KIDS HIPHOP
11:30	11:15~12:00 フリースタイルダンス HA-CHAN	11:30~12:15 ローハイ 石垣	11:30~12:15 フリースタイルダンス HA-CHAN	11:15~12:00 骨盤エクササイズ 戸澤	11:00~11:45 ヨガ 小林	10:30~11:45 KIDS HIPHOP
12:00	12:15~13:00 フラダンス 飯島	12:30~13:15 ステップ 石垣	12:30~13:15 ボールエクササイズ HA-CHAN	12:15~13:00 ローインパクト 池田	12:30~13:15 太極拳 古館	12:00~12:45 フローヨガ HA-CHAN
12:30	12:30~13:15 簡単筋トレ 高守			13:30~14:15 ライトエアロ 高沢		13:05~13:50 ZUMBA 中野
13:00	13:30~14:15 骨盤体操Q-Ren 高守			14:00~14:45 ピラティス HA-CHAN		
14:00	14:30~15:15 機能改善ストレッチ 寺田			14:30~15:15 機能改善ストレッチ 寺田		
14:30	14:30~15:15 ピラティス 石井					
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	有料クラス 19:45~20:45 K-POPクラス					
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

第1・2・4月曜日
※祝日は15:30~16:30

待望のK-POPクラス!!!

詳細はInstagramをチェック☆!
ジム会員との併用がとってもお得!
ダンス動画も載っています♪

ゴールドジムスタジオプログラムQRコード→
ぜひ、ブックマークにご登録ください!



information

ピックルボール始めました!
※ご利用希望の方はスタッフまでお声掛け
ください♪

お得な情報やクーポン配信!

LINE@

友だち募集中!

GOLD'S GYM
ゴールドジム 柏千葉のLINE@



お得なイベント情報やスタジオ情報を随時配信!

急な代行情報やお店の情報を配信中!

こちらからアクセス↓

最新情報、オススメアイテム配信中
@goldsgymkashiwachiba



#ハッシュタグをつけてインスタグラムに投稿しよう!
#ゴールドジム柏千葉

豊四季駅のフィットネスクラブ
GOLD'S GYM
ゴールドジム 柏千葉

04-7141-7733

◆営業時間…月～土7:00～24:00 日/祝7:00～20:00 ジムのご利用は閉館 15分前までとなります。
※各種お手続は、月～土8:00～23:00 日/祝9:00～19:00
◆休館日 ……夏季・年末年始・その他メンテナンス休館日

名簿記名必要

こちらの表記があるクラスは、フロントにて参加台帳に記名が必要なクラスとなっております。台帳は当日のジムOPEN時間よりフロントに用意しております。