

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							9:30～10:30 KIDS HIPHOP
10:00		名簿記名必要 10:00～10:45 ヨガ AYAKO			名簿記名必要 10:00～10:45 体幹コンディショニング 池田		10:30～11:45 KIDS HIPHOP
10:30	10:30～11:15 機能改善ストレッチ 寺田		10:30～11:15 太極舞 石井	10:30～11:15 ピラティス 安立		名簿記名必要 11:00～11:45 ヨガ 小林	
11:00		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		
11:30	11:30～12:15 マーシャルアーツ 栗原				名簿記名必要 12:15～13:00 ローインパクト 池田		12:00～12:45 フローヨガ HA-CHAN
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		12:30～13:15 太極拳 古舘	
12:30	12:30～13:15 簡単筋トレ 高守				13:15～14:00 ライトエアロ 高沢		13:05～13:50 ZUMBA 中野
13:00		13:15～14:00 太極拳 斉藤	名簿記名必要 14:00～14:45 ヨガ 小林	13:30～14:15 ピラティス HA-CHAN			
13:30	13:30～14:15 骨盤体操Q-Ren 高守			14:30～15:15 機能改善ストレッチ 寺田	14:15～15:00 ボディトリートメント(筋膜はがし) 高沢		
14:00		14:15～15:00 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			16:30～17:30 KIDS HIPHOP				
17:00							
17:30							
18:00			17:40～18:55 KIDS HIPHOP	18:00～19:15 KIDS HIPHOP			
18:30							
19:00		第1・2・4月曜日 ※祝日は15:30～16:30			第3木曜日		
19:30	有料クラス 19:45～20:45			有料クラス 19:45～20:45			
20:00	K-POPクラス		19:40～20:55 Junior HIPHOP	K-POPクラス			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							



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♪



急な代行情報やお店の情報を配信中！

最新情報、オススメアイテム配信中

こちらからアクセス↓↓

@goldsgymkashiwachiba



#ハッシュタグをつけてInstagram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

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！



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。