

	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							
11:30	11:30～12:15 マーシャルアーツ 栗原	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		12:00～12:45 フローヨガ HA-CHAN
12:00		12:15～13:00 フラダンス 飯島			名簿記名必要 12:15～13:00 ローインパクト 池田		
12:30	12:30～13:15 簡単筋トレ 高守		12:30～13:15 ステップ 石垣	12:30～13:15 ポールエクササイズ HA-CHAN		12:30～13:15 太極拳 古館	13:05～13:50 ZUMBA 中野
13:00		13:15～14:00 太極拳 斉藤	名簿記名必要	13:30～14:15 ピラティス HA-CHAN	13:30～14:15 マックスアドレナリン 高沢		
13:30	13:30～14:15 骨盤体操Q-Ren 高守	14:15～15:00 機能改善ストレッチ 寺田	14:00～14:45 ヨガ 小林		14:30～15:15 ボディトリートメント(筋膜はがし) 高沢		
14:00				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			16:30～17:30 KIDS HIPHOP				
17:00							
17:30			17:40～18:55 KIDS HIPHOP				
18:00				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	待望のK-POPクラス!!!						
21:30	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♪						
22:00							
22:30							
23:00							



information☺
ピックボール始めました！
11/8(土)8:00～10:30
説明会・体験会を行います☆



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～金／7:00～24:00 土／8:00～24:00 日・祝／9:00～20:00
※ジムのご利用は閉館15分前までとなります。※営業時間は変更となる場合もございます。

◆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。