

# GOLD'S GYM.

2025年12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	11:30～12:15 フリースタイルダンス HA-CHAN	11:15～12:00 マーシャルアーツ 栗原	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	11:00～11:45 名簿記名必要 KIDS HIPHOP	10:30～11:45 KIDS HIPHOP
12:00						
12:30	12:30～13:15 簡単筋トレ 高守	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 ローアインパクト 池田	12:00～12:45 フローヨガ HA-CHAN
13:00						
13:30	13:30～14:15 骨盤体操Q-Ren 高守	13:15～14:00 太極拳 斎藤		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	13:05～13:50 ZUMBA 中野
14:00	14:30～15:15 機能改善ストレッチ 寺田	14:15～15:00 ヨガ 小林		14:30～15:15 機能改善ストレッチ 寺田	14:30～15:15 ボディリートメント(筋膜はがし) 高沢	
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	19:45～20:45 有料クラス K-POPクラス	16:30～17:30 KIDS HIPHOP	17:40～18:55 KIDS HIPHOP	18:00～19:15 KIDS HIPHOP		
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

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。