

|       | 月                              | 火                                    | 水                                 | 木                                    | 金                                          | 土                                 | 日                               |
|-------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 8:00  |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   | 9:30～10:30<br>KIDS HIPHOP       |
| 10:00 |                                | 名簿記名必要<br>10:00～10:45<br>ヨガ<br>AYAKO |                                   |                                      | 名簿記名必要<br>10:00～10:45<br>体幹コンディショニング<br>池田 |                                   | 10:30～11:45<br>KIDS HIPHOP      |
| 10:30 | 10:30～11:15<br>機能改善ストレッチ<br>寺田 |                                      | 10:30～11:15<br>太極舞<br>石井          | 10:30～11:15<br>ピラティス<br>安立           |                                            | 名簿記名必要<br>11:00～11:45<br>ヨガ<br>小林 |                                 |
| 11:00 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 11:30 | 11:30～12:15<br>マーシャルアーツ<br>栗原  | 11:15～12:00<br>フリースタイルダンス<br>HA-CHAN | 11:30～12:15<br>ローハイ<br>石垣         | 11:30～12:15<br>フリースタイルダンス<br>HA-CHAN | 11:15～12:00<br>骨盤エクササイズ<br>戸澤              |                                   |                                 |
| 12:00 |                                |                                      |                                   |                                      | 名簿記名必要<br>12:15～13:00<br>ローインパクト<br>池田     |                                   | 12:00～12:45<br>フローヨガ<br>HA-CHAN |
| 12:30 | 12:30～13:15<br>簡単筋トレ<br>高守     | 12:15～13:00<br>フラダンス<br>飯島           | 12:30～13:15<br>ステップ<br>石垣         | 12:30～13:15<br>ポールエクササイズ<br>HA-CHAN  |                                            | 12:30～13:15<br>太極拳<br>古舘          |                                 |
| 13:00 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   | 13:05～13:50<br>ZUMBA<br>中野      |
| 13:30 | 13:30～14:15<br>骨盤体操Q-Ren<br>高守 | 13:15～14:00<br>太極拳<br>斉藤             | 名簿記名必要<br>14:00～14:45<br>ヨガ<br>小林 | 13:30～14:15<br>ピラティス<br>HA-CHAN      | 13:30～14:15<br>マックスアドレナリン<br>高沢            |                                   |                                 |
| 14:00 |                                | 14:15～15:00<br>機能改善ストレッチ<br>寺田       |                                   | 14:30～15:15<br>機能改善ストレッチ<br>寺田       | 14:30～15:15<br>ボディトリートメント(筋膜はがし)<br>高沢     |                                   |                                 |
| 14:30 | 14:30～15:15<br>ピラティス<br>石井     |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 15:00 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 15:30 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 16:00 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 16:30 |                                |                                      | 16:30～17:30<br>KIDS HIPHOP        |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 17:00 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 17:30 |                                |                                      | 17:40～18:55<br>KIDS HIPHOP        |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 18:00 |                                |                                      |                                   | 18:00～19:15<br>KIDS HIPHOP           |                                            |                                   |                                 |
| 18:30 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 19:00 |                                | 第1・2・4月曜日                            |                                   |                                      | 第3木曜日                                      |                                   |                                 |
| 19:30 | 有料クラス<br>19:45～20:45           |                                      |                                   | 有料クラス<br>19:45～20:45                 |                                            |                                   |                                 |
| 20:00 | K-POPクラス                       |                                      | 19:40～20:55<br>Junior HIPHOP      | K-POPクラス                             |                                            |                                   |                                 |
| 20:30 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 21:00 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 21:30 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 22:00 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 22:30 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |
| 23:00 |                                |                                      |                                   |                                      |                                            |                                   |                                 |



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。※営業時間に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。