

	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			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					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
12:30	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 ポールエクササイズ HA-CHAN		12:30~13:15 太極拳 古館	
13:00							13:05~13:50 ZUMBA 中野
13:30	13:30~14:15 骨盤体操Q-Ren 高守	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	13:15~14:00 キックボクササイズ 石井		
14:00				14:30~15:15 機能改善ストレッチ 寺田	14:15~15:00 ポールストレッチ&コアトレ 石井		
14:30	14:30~15:15 ピラティス 石井	14:15~15:00 機能改善ストレッチ 寺田					
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		第1・2・4月曜日 ※祝日は15:30~16:30			第3木曜日		
19:00							
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。