

	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 ローインパクト 池田	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	12:00~12:45 キックボクササイズ 石井		12:00~12:45 フローヨガ HA-CHAN
11:30	11:30~12:15 マーシャルアーツ 栗原	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	13:00~13:45 ポールストレッチ&コアト 石井	12:30~13:15 太極拳 古館	13:05~13:50 ZUMBA 中野
12:00	12:30~13:15 簡単筋トレ 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			
12:30	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		14:30~15:15 機能改善ストレッチ 寺田			
13:00	14:30~15:15 ピラティス 石井						
13:30							
14:00							
14:30							
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							
19:30	有料クラス 19:45~20:45 K-POPクラス			有料クラス 19:45~20:45 K-POPクラス			
20:00			19:40~20:55 Junior HIPHOP				
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♪

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!

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



第1・2・4月曜日
 ※祝日は15:30~16:30

第3木曜日

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!



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

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。

エアロビクス・脂肪燃焼

レッスン名	強度	難度	内容
ローインパクト	★~★★	★	歩く動作、基本の動作を中心にしたクラスです。
ステップ	★~★★	★~★★	脂肪燃焼運動と下半身強化が出来るクラスです。ステップ台を使う事により膝や腰に負担もかかりにくくなっています。
ローハイ	★★~★★★★	★★	走る動作が組み込まれた、強度が高めのクラスです。

調整系

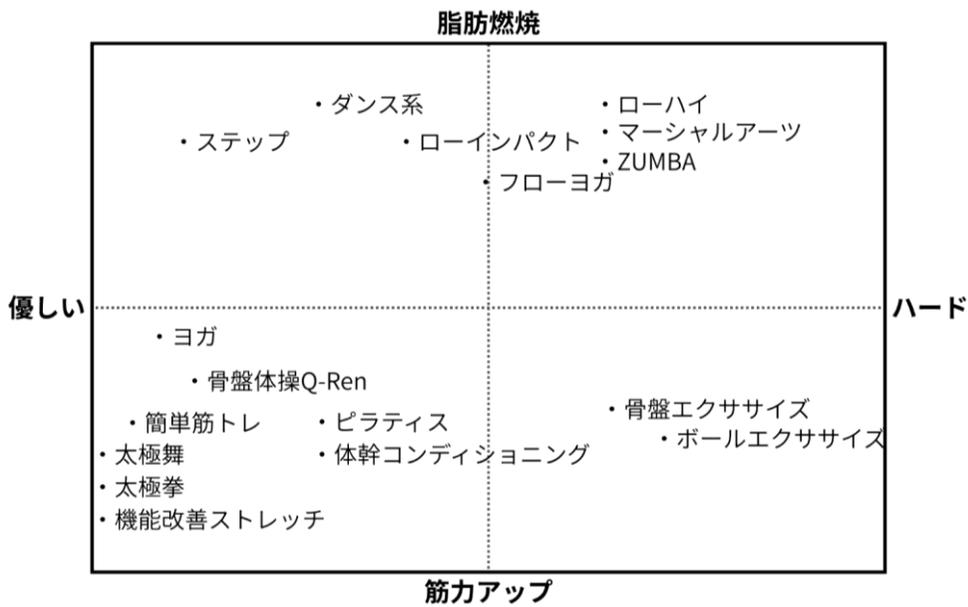
レッスン名	強度	難度	内容
ヨガ	★	★	あらゆる方を対象にどなたでもご参加頂けます。呼吸とアーサナ(ヨガの体位)を組み合わせ心身をリフレッシュしていくクラスです。
フローヨガ	★★~★★★★	★★~	アーサナ(ヨガの体位)を組み合わせ、流れるように動いていくクラスです。アグレッシブに動きたい、心地よく汗をかきたい方におすすめです。
機能改善ストレッチ	★	★	体幹部分を中心に身体の歪みをストレッチにより整えるクラスです。
ピラティス	★~★★	★	筋肉のアンバランスから起きる『不快感』等を調整していき筋力強化、柔軟性向上、バランス感覚を養うクラスです。
太極拳	★~★★	★	中国古来の武術を源とし、ご新、調息、調心を測る健康法です。
太極舞	★	★★	太極拳や中国の民族舞踊、ヨガなどの動きを中国の趣ある音楽に合わせてゆっくりと動く超スーパースロー有酸素運動クラスです。
体幹コンディショニング	★★	★	体幹の筋力トレーニングを中心に行うクラスです。シェイプアップにオススメのクラスです。
ボールエクササイズ	★★~★★★★	★★★	バランスボールを使った体幹トレーニングや筋トレ、有酸素運動まで幅広く行い、たっぷり汗をかくクラスです。
骨盤体操Q-Ren	★	★	血行促進のためのセルフマッサージ。骨盤体操でのゆるめて整えるクラスです。

ダンス系

レッスン名	強度	難度	内容
フラダンス	★	★	フラダンスの基本的なステップを楽しみながらフラダンスを習得していくクラスです。
フリースタイルダンス	★~★★	★~★★	ダンス初心者でも楽しめるクラスです。振付を楽しみながらダンスのスキルを習得！たっぷり汗をかくクラスです。
ZUMBA	★★	★★	様々な国の音楽とダンスを融合させた、簡単で楽しく脂肪燃焼効果の高いダンスフィットネスエクササイズです。

格闘・筋トレ

レッスン名	強度	難度	内容
マーシャルアーツ	★★	★	格闘技の基本動作でしっかり汗を出し、さらにコンビネーションを完成させて楽しむエクササイズです。
簡単筋トレ	★	★	筋トレ初心者のためのクラス。スタジオでバーベルなどを使用したり様々な筋トレを行っていきます。



休館日や急な代行情報、お店の情報を配信中！



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