GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHECK 明日の健康！未来の元気！詳しくはこちら→

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

南船橋千葉　2026年 3月

※女性専用**有料HOTプログラムのご予約は定員13名　WEB 10名、優先・店頭予約 3名**です。
券売機にてチケット（200円）をご購入の上フロントにて受付をし、レッスン開始**10分前**にスタジオ前にお集まりください。
HOTプログラムではレッスン開始後の入室はご遠慮いただいておりますので予めご了承願います。

※WEBオンライン予約　WEB整理券　【1スタジオ・2スタジオ　内容別定員設定】
受付はレッスン開始24時間前～2時間前まで
整理券クラスは開始2時間前からフロントにてお渡し致します。
台帳のサインを必ず行い、整理券をお持ちください。
※店頭予約　　開始2時間前よりフロントにて受付です。

整
レッスン開始2時間前からフロントにて整理券を配布します。
お1人様1レッスンのみ（該当クラス参加後に取得可能となります）
尚、同時に複数枚所持する行為は禁止とさせていただきます。
レッスン開始10分前に番号順にお入りいただけます。※定員　1St 42名　2nd 20名

7：00 OPEN　　9：00 OPEN

月曜日-Monday-

1st
- エアロ45 10:30～11:15 栗山 真美
- RADICAL POWER 11:30～12:15 ALISA
- FIGHT DO 12:30～13:15 ALISA
- ヨガ 13:30～14:30 山崎 明美
- ピックルボール
- FBX 19:15～19:45 高橋 幸子
- カーディオF キックボクシング 20:00～21:00 高橋 幸子
- MEGADANZ 21:15～22:00 ASAMI

2nd

G HOT（女性限定）
- アクティブヨガ 11:00～12:00 加地 史佳
- Gリラックスヨガ 12:20～13:20 加地 史佳
- 美姿勢ヨガ 19:15～20:15 網野 春香

ピックルボール
月 15:00～16:00
水・木・金・土
8:30～9:30

火曜日-Tuesday-

1st
- 朝ヨガ 9:00～10:00 渡部 淳子
- WEB整理券 FIGHT DO 10:15～11:00 あき（第1.3.4.5週）　整理券クラス WEB 26名 店頭 14名　2週目はありません
- バレエ（初中級） 11:15～12:15 宮田 愛子
- ヨガ 12:30～13:30 高橋 美果
- エアロ入門 13:45～14:15 加瀬 望
- エアロ40 14:30～15:10 加瀬 望
- 有料スクール PEACE ONE 入門 16:40～17:40 初級 17:50～18:50
- ヨガティス（足指から整える） 19:10～20:00 石川
- エアロ60 20:10～21:10 平野 慶真
- HOUSE（初中級） 21:25～22:25 AKIRA

2nd
- 太極舞 12:30～13:15 高橋 幸子
- GGX 14：30～15：00 スタッフ
- 有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00～16:50 キッズ 17:00～18:00
- 有料スクール 国際空手道 三浦道場 アーリークラス 18:30～19:30 レギュラークラス 19:30～20:30 レイトクラス 20:30～21:30

G HOT（女性限定）
- ヴィンヤサヨガ 10:15～11:15 加藤 清
- ピラティス 11:45～12:45 石川
- 骨盤コンディショニングヨガ 19:00～20:00 AILI

水曜日-Wednesday-

1st
- ピックルポール
- ヨガ 10:00～11:00 Keiko
- 整 エアロ45 11:15～12:00 小林 亮子
- ナニアロハ 12:10～13:10 emi
- ジャズダンス 13:20～14:20 chi-tan.
- ピラティス 14:30～15:15 AKEMI
- STEP40 19:15～19:55 中野 智恵
- エアロ50 20:10～21:00 中野 智恵
- ZUMBA 21:15～22:05 亀山ペギー

2nd
- 有料スクール PEACE ONE 入門 17:30～18:30 初中級 18:40～19:40

G HOT（女性限定）
- Gデトックスヨガ 10:30～11:30 道中 麻依子
- ヨガ 12:00～13:00 岩田 安季子
- ピラティス 19:15～20:15 小野 涼子

木曜日-Thursday-

1st
- RITMOS 10:25～11:10 畑田 美紀
- バレエ（中級） 11:20～12:20 加藤 清
- ボディシェイプ 12:30～13:15 北村 あり
- STEP入門 13:30～14:00 栗山 真美
- STEP45 14:15～15:00 栗山 真美
- 有料スクール テーマパークダンス 4歳～小1 15:45～16:45 入門：小2～ 16:55～18:10 初級：小4～ 18:15～19:30
- RITMOS 19:45～20:45 Miho
- FIGHT DO 21:00～22:00 あき

2nd
- 太極拳 10:00～11:00 堀 記久子
- 気功 11:15～12:15 堀 記久子
- ヨガ 13:30～14:30 北村 あり
- 太極舞 15:15～16:00 高橋 幸子
- バレエ（中級） 19:10～20:20 河波 佐結里

G HOT（女性限定）
- 岡部友監修 パワーヒップネス 11:20～12:20 上田 茜 ※祝日はお休み
- 美ューティ Bodywave 12:45～13:45 高橋 幸子

金曜日-Friday-

1st
- ヨガ 10:15～11:15 岩田 安季子
- WEB整理券 カーディオF キックボクシング 11:30～12:20 SHIZUKA
- HIP HOP（初級） 12:45～13:45 SAWA
- エアロサーキット 14:00～15:00 石井 良幸
- バレエ（初中級） 15:15～16:15 chi-tan.
- 有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング キッズ 17:10～18:10 ジュニア 18:20～19:35
- SALSATHION® 20:00～20:45 歩
- FHIGT DO 21:00～22:00 hide

2nd
- 整理券クラス WEB 26名 店頭 14名
- フラダンス 12:35～13:35 hiromi
- 有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00～16:50
- 有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング エリート 19:30～21:00

G HOT（女性限定）
- ピラティス 10:45～11:45 小野 涼子
- ヨガ 12:15～13:15 mana
- 骨盤ストレッチ 19:15～20:15 Parwanaフミ

土曜日-Saturday-

1st
- ピックルポール
- ボディコンディショニング 10:00～10:30 陸野 裕子
- エアロ45 10:45～11:30 陸野 裕子
- ZUMBA 11:45～12:30 MIWA
- MEGADANZ 12:45～13:45 第1・3・5週 EMI 第2・4週 歩
- GGX マッスルキャンプ 14:00～14:45 スタッフ
- バレエ（初中級） 15:00～16:00 河波 佐結里
- エアロ入門 16:15～16:45 神長 由紀子
- 整 エアロ50 17:00～17:50 神長 由紀子
- 有料スクール テーマパークダンス NEXT STAGE 18:30～20：00

2nd
- ヨガのポーズ（立位・座位）や基本を学べるクラスです。
- WEB整理券 ベーシックヨガ 10:40～11:40 mana　整理券クラス WEB 12名 店頭 8名
- 有料スクール キッズ バレエスクール 幼児 12:00～12:45 低学年 12:50～13:50 高学年 13:50～14:50

G HOT（女性限定）
- ボディメンテナンス 10:30～11:30 高橋 幸子　整理券クラス WEB 26名 店頭 14名
- Gリラックスヨガ 12:30～13:30 mana
- ピラティス 15:15～16:15 AKEMI
- ピラティス 19:15～20:15 小野 涼子

日曜日-Sunday-

1st
- 【隔週担当】第1週：hide 第2・3・4・5週：REN
- 整 10:15～11:15 隔週担当 RADICAL POWER（定員36名）
- WEB整理券 FIGHT DO 11:30～12:30 REN
- ヒーリングヨガ 12:45～13:45 石井 恵
- WEB整理券 RITMOS 14:15～15:15 EMI
- エアロ40 15:30～16:10 石井 良幸
- エアロ60 16:25～17:25 石井 良幸

2nd
- 整 ヨガ 10:15～11:15 田島 史織
- ボディメンテナンス 11:30～12:15 KUMI.F

G HOT（女性限定）
- ヨガ 11:15～12:15 AILI
- Gパワーヨガ 12:45～13:45 AILI
- 内容週替わり 14:30～15:30 第1・2・4週 西原 良佳

第1・4週
骨盤コンディショニングヨガ（リラックス系）
第2週
フローヨガ（アクティブ系）

23：00 CLOSE　　20：00 CLOSE

- どなた様でもご参加いただけるクラス
- 初心者向け・入門クラス
- 水色の枠で囲われたレッスンはカテゴリー・時間・担当者などが変更されています。
- 清掃時間
- ⇒アクティブ
- ⇒ダンス
- ⇒ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ・調整
- ⇒ヨガ
- ⇒有料スクール