GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

CHECK 明日の健康！未来の元気！ 詳しくはこちら→

南船橋千葉　2026年　5月

	月曜日-Monday-			火曜日-Tuesday-			水曜日-Wednesday-			木曜日-Thursday-			金曜日-Friday-			土曜日-Saturday-			日曜日-Sunday-		
	1st	2nd	G HOT（女性限定）	1st	2nd	G HOT（女性限定）	1st	2nd	G HOT（女性限定）	1st	2nd	G HOT（女性限定）	1st	2nd	G HOT（女性限定）	1st	2nd	G HOT（女性限定）	1st	2nd	G HOT（女性限定）
7:00	7：00　OPEN																				
8:00	※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。						ビックルボール			※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。			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						9：00　OPEN		
8:30																					
9:00				朝ヨガ 9:00～10:00 渡部　淳子												ビックルボール					
9:30				WEB整理券																	
10:00				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		ビックルボール			RITMOS 10:10～11:00 畑田　美紀			ヨガ 10:15～11:15 岩田　安季子			ボディコンディショニング 10:00～10:30 陸野　裕子	ヨガのポーズ（立位・座位）や基本を学べるクラスです。	【隔週担当】 第1週：hide 第2・3・4・5週：REN			
10:30	エアロ４５ 10:30～11:15 栗山　真美		ヨガ 10:30～11:30 田島　史織			ヴィンヤサヨガ 10:15～11:15 加藤　清	ヨガ 10:00～11:00 Keiko			Gデトックスヨガ 10:30～11:30 道中　麻依子	太極拳 10:30～11:30 カイ オリリア		WEB整理券			エアロ４５ 10:45～11:30 陸野　裕子	WEB整理券	ボディメンテナンス 10:30～11:30 高橋　幸子	10:15～11:15 隔週担当 RADICAL POWER （定員36名）		ヨガ 10:15～11:15 田島　史織
11:00				バレエ（初中級） 11:15～12:15 宮田　愛子			エアロ４０ 11:15～11:55 進藤　朋子			ヨガ 12:00～13:00 岩田　安季子	バレエ（中級） 11:15～12:15 加藤　清		ボディメンテナンス with ヒップトレーニング 11:20～12:20 高橋　幸子			ビラティス 10:45～11:45 小野　涼子	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	整理券クラス WEB　26名 店頭　14名	WEB整理券		
11:30	RADICAL POWER 11:30～12:15 ALISA					ビラティス 11:45～12:45 石川							WEB整理券 カーディオF キックボクシング 11:30～12:20 SHIZUKA	整理券クラス WEB　26名 店頭　14名					FIGHT DO 11:30～12:30 REN	ボディメンテナンス 11:30～12:15 KUMI.F	ヨガ 11:15～12:15 AILI
12:00			Gデトックスヨガ 12:00～13:00 道中　麻依子				ナニアロハ 12:10～13:10 ｅｍｉ														
12:30	FIGHT DO 12:30～13:15 ALISA			ヨガ 12:30～13:30 （5月まで代行） 石井　恵	太極舞 12:30～13:15 髙橋　幸子								美ユーティ Bodywave 12:45～13:45 高橋　幸子	フラダンス 12:35～13:35 hiromi		姿勢改善ヨガ 12:15～13:15 mana			骨盤ケアヨガ 12:30～13:30 mana		
13:00							ジャズダンス 13:20～14:20 chi-tan.						HIP HOP（初級） 12:45～13:45 SAWA							ヒーリングヨガ 12:45～13:45 石井　恵	Gパワーヨガ 12:45～13:45 AILI
13:30	ヨガ 13:30～14:30 山崎　明美			エアロ入門 13:45～14:15 加瀬　望	GGX 14:30～15:00 スタッフ					STEP入門 13:30～14:00 栗山　真美	ヨガ 13:30～14:30 北村　あり			GGX 14:30～15:00 スタッフ			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					
14:00				エアロ４０ 14:30～15:10 加瀬　望			ビラティス 14:30～15:15 AKEMI			STEP４５ 14:15～15:00 栗山　真美			エアロサーキット 14:00～15:00 石井　良幸							WEB整理券 RITMOS 14:15～15:15 EMI	
14:30																GGX マッスルキャンプ 14:00～14:45 スタッフ					
15:00													バレエ（初中級） 15:15～16:15 chi-tan.			バレエ（初中級） 15:00～16:00 河波　佐結里		ビラティス 15:15～16:15 AKEMI		エアロ４０ 15:30～16:10 石井　良幸	
15:30	ビックルボール										太極舞 15:15～16:00 髙橋　幸子										
16:00	ビックルボール 月　15:00～16:00 水・木・金・土 8:30～9:30			PEACE ONE 入門 16:40～17:40 初級 17:50～18:50	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 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00～16:50			エアロ入門 16:15～16:45 神長　由紀子				エアロ６０ 16:25～17:25 石井　良幸	
16:30																					
17:00										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			有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング キッズ 17:00～18:00 ジュニア 18:10～19:25			エアロ５０ 17:00～17:50 神長　由紀子					
17:30																					
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		テーマパーク・バレエ 17:15～18:30	PEACE ONE 入門 17:30～18:30 初中級 18:40～19:40													
18:30																					
19:00						骨盤コンディショニングヨガ 19:00～20:00 AILI															
19:30	FBX 19:15～19:45 高橋　幸子		美姿勢ヨガ 19:15～20:15 網野　春香	ヨガティス（足指から整える） 19:10～20:00 石川			STEP４０ 19:15～19:55 中野　智恵			ビラティス 19:15～20:15 小野　涼子		フローヨガ 19:30～20:30 YOSHIKO				骨盤ストレッチ 19:15～20:15 Parwanaフミ			ビラティス 19:15～20:15 小野　涼子		
20:00	カーディオF キックボクシング 20:00～21:00 高橋　幸子			エアロ６０ 20:10～21:10 平野　慶真			エアロ５０ 20:10～21:00 中野　智恵			RITMOS 19:45～20:45 Miho	バレエ（中級） 19:10～20:20 河波　佐結里			有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング サテライト 19:30～21:00			有料スクール テーマパークダンス NEXT STAGE 18:30～20：00				
20:30													SALSATHION® 20:00～20:45 歩								
21:00	MEGADANZ 21:15～22:00 ASAMI			HOUSE（初中級） 21:25～22:25 AKIRA			ZUMBA 21:15～22:05 亀山ベギー			FIGHT DO 21:00～22:00 あき			FHIGT DO 21:00～22:00 hide								
22:00																					
23:00	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