GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

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 6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

月曜日-Monday-

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

2nd

G HOT（女性限定）
- 10:30～11:30 ヨガ 田島 史織
- 12:00～13:00 Gデトックスヨガ 道中 麻依子
- 19:15～20:15 美姿勢ヨガ 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
- 9:00～10:00 朝ヨガ 渡部 浮子
- WEB整理券 10:15～11:00 FIGHT DO 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
- 11:15～12:15 バレエ（初中級） 宮田 愛子
- 12:30～13:30 ヨガ 高橋 美果
- 13:45～14:15 エアロ入門 加瀬 望
- 14:30～15:10 エアロ４０ 加瀬 望
- 有料スクール 16:40～17:40 PEACE ONE 入門 初級 17:50～18:50
- 19:10～20:00 ヨガティス（足指から整える） 石川
- 20:10～21:10 エアロ６０ 平野 慶真
- 21:25～22:25 HOUSE（初中級） AKIRA

2nd
- 12:30～13:15 太極舞 高橋 幸子
- 14:30～15:00 GGX スタッフ
- 有料スクール 16:00～16:50 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 17:00～18:00 キッズ
- 有料スクール 17:15～19:55 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）
- 10:15～11:15 ヴィンヤサヨガ 加藤 清
- 11:45～12:45 ピラティス 石川
- 19:00～20:00 骨盤コンディショニングヨガ AILI

水曜日-Wednesday-

1st
- ピックルボール
- 10:00～11:00 ヨガ Keiko
- 11:15～11:55 エアロ４０ 進藤 朋子
- 12:10～13:10 ナニアロハ emi
- 13:20～14:20 ジャズダンス chi-tan.
- 14:30～15:15 ピラティス AKEMI
- 有料スクール 17:15～18:30 テーマパーク・バレエ
- 19:15～19:55 STEP４０ 中野 智恵
- 20:10～21:00 エアロ５０ 中野 智恵
- 21:15～22:05 ZUMBA 亀山ベギー

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

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

木曜日-Thursday-

1st
- 10:10～11:00 RITMOS 畑田 美紀
- 11:15～12:15 バレエ（中級） 加藤 清
- 12:30～13:15 ボディシェイプ 北村 あり
- 13:30～14:00 STEP入門 栗山 真美
- 14:15～15:00 STEP４５ 栗山 真美
- 有料スクール 16:00～18:10 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
- 19:45～20:45 RITMOS Miho
- 21:00～22:00 FIGHT DO あき

2nd
- 10:00～11:00 太極拳 カイ オレリア
- 13:30～14:30 ヨガ 北村 あり
- 15:15～16:00 太極舞 高橋 幸子
- 19:10～20:20 バレエ（中級） 河波 佐結里

G HOT（女性限定）
- 11:20～12:20 ボディメンテナンス with ヒップトレーニング 高橋 幸子
- 12:45～13:45 美ューティ Bodywave 高橋 幸子
- 19:30～20:30 フローヨガ YOSHIKO

金曜日-Friday-

1st
- 10:15～11:15 ヨガ 岩田 安季子
- WEB整理券 11:30～12:20 カーディオF キックボクシング SHIZUKA
- 12:45～13:45 HIP HOP（初級） SAWA
- 14:00～15:00 エアロサーキット 石井 良幸
- 15:15～16:15 バレエ（初中級） chi-tan.
- 有料スクール 17:00～18:00 千葉ジェッツ チアリーディング キッズ ジュニア 18:10～19:25
- 20:00～20:45 SALSATHION® 歩
- 21:00～22:00 FHIGT DO hide

2nd
- 整理券クラス WEB 26名 店頭 14名
- 12:35～13:35 フラダンス hiromi
- 14:30～15:00 GGX スタッフ
- 有料スクール 16:00～16:50 千葉ジェッツ チアリーディング リトル
- 有料スクール 19:30～21:00 千葉ジェッツ チアリーディング サテライト

G HOT（女性限定）
- 10:30～11:45 ピラティス 小野 涼子
- 12:15～13:15 姿勢改善ヨガ mana
- 19:15～20:15 骨盤ストレッチ Parwanaフミ

土曜日-Saturday-

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

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 10:40～11:40 ベーシックヨガ mana 整理券クラス WEB 12名 店頭 8名
- 有料スクール 12:00～12:45 キッズ バレエスクール 幼児 12:50～13:50 低学年 13:50～14:50 高学年

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

日曜日-Sunday-

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

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

G HOT（女性限定）
- 11:15～12:15 ヨガ AILI
- 12:45～13:45 Gパワーヨガ AILI

7：00 OPEN / 9：00 OPEN / 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