




2026.6~7

NARITA CHIBA スタジオスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00	10:00-11:00 リラックスヨガ 60 Mai	10:00-11:00 フラダンス 60 利根川ゆかり	10:00-11:00 ハタヨガ 60 富永典子	9:45-10:30 ベーシックヨガ 45 及川照乃	10:00-11:00 ビューティーヨガ 60 AYAKO	10:00-11:00 ZUMBA 60 Chie	
10:30							
11:00				10:45-11:30 脂肪燃焼エアロ 45 及川照乃			
11:30	11:15-12:00 コンパクトEX 45 Mai	11:15-12:00 オリジナルエアロ 45 及川照乃	11:15-11:45 ライトエアロ 30 富永典子		11:30-12:30 JAZZHOP 60 陽子	11:15-12:15 プラーナヨガ 60 千夏子	6月14日(日)と 7月5日(日)のみ開催
12:00			12:00-12:45 リトモス 45 奥野絵里奈				11:45-12:30 リラックスヨガ 45 及川 照乃
12:30	12:15-13:15 バレトン 60 岡田瞳	12:15-13:00 ステップ 45 及川照乃				12:30-13:00 ライトエアロ 30 千夏子	12:45-13:15 ライトステップ 30 及川照乃
13:00			13:00-13:45 メガダンス 45 奥野絵里奈	13:00-14:00 ピラティス 60 中原郁子		13:15-13:45 ライトステップ 30 千夏子	
13:30	13:30-14:30 骨盤調整&ウェーブリング 60 久波真知子	13:15-14:00 太極舞 45 富永典子			13:30-14:30 ハッピーフローヨガ 60 なおこ		13:30-14:15 リトモス 45 奥野絵里奈
14:00		14:15-15:15 ヴィンヤサヨガ 60 富永典子	14:00-15:00 骨盤調整&ウェーブリング 60 久波真知子	14:15-15:15 リラックスヨガ 60 田中久美子		14:00-14:45 脂肪燃焼 45 田中久美子	
14:30					14:45-15:45 リトモス 60 奥野絵里奈	15:00-15:45 ステップ 45 田中久美子	14:30-15:15 Dance Fit 45 奥野絵里奈
15:00			15:15-16:00 脂肪燃焼エアロ 45 石井良幸	15:30-16:15 エアロ 45 田中久美子			
15:30		15:30-16:30 ダンスエアロ 60 田中和子					
16:00							
16:30							
17:00	16:40-17:30 HIPHOP A 初級 キッズダンス有料スクール				16:40-17:30 リズムJAZZ 初級 キッズダンス有料スクール	16:40-17:30 HIPHOP A 初級 キッズダンス有料スクール	
17:30							
18:00	17:30-18:20 HIPHOP B 初中級 キッズダンス有料スクール					17:30-18:20 HIPHOP B 初中級 キッズダンス有料スクール	
18:30							
19:00	18:20-19:10 JAZZ HIPHOP初級/初中級 キッズダンス有料スクール						
19:30		19:30-20:15 Dance Fit 45 奥野絵里奈	19:30-20:15 ZUMBA 45 ATSUKO	19:30-20:30 リラックスヨガ 60 なおこ	19:00-19:45 脂肪燃焼エアロ 45 石井良幸		
20:00					20:00-20:30 ボディシェイプ 30 石井良幸		
20:30		20:30-21:00 リトモス 30 奥野絵里奈					
21:00							

スタジオに参加される皆様へ

- ・レッスン開始15分前よりお並びいただけます。
- ・レッスン開始15分前よりも早く並ぶことは出来ません。ジム内(スタジオ前や冷水機付近)での待機もできません。
- ・並ぶ時は所定の場所にて、会話を控え静かにお待ちください。
- ・並ぶ時は荷物を置いたまま列から離れないでください。
- ・朝一番のレッスンのみ整列ルール対象外です。扉は開放しておりますので中でお待ちください。



Thank you for your cooperation. Gold's Gym Management.

* クラス・担当者の変更がある場合がございます。予めご了承ください。* 祝日は16:30以降のクラスが無くなりますのでご注意ください。