

	月曜日 -Monday-			火曜日 -Tuesday-			水曜日 -Wednesday-			木曜日 -Thursday-				
	WBG	ANNEX	ハイパーク	WBG	ANNEX	ハイパーク	WBG	ANNEX	ハイパーク	WBG	ANNEX	ハイパーク		
	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN		
9:00													9:00	
9:30							やさしい筋コン 9:30～10:00 下田 陽子						9:30	
10:00					アルファピクス 9:45～10:45 品末 陽子								10:00	
10:30		レギュラーエアロ (中級) 10:00～11:00 陸野 祐子		ランエアロ 10:15～11:00 多田 浩子		SALSATHION® 10:20～11:20 梶原 千賀子	ヒーリングヨガ 10:15～11:15 下田 陽子	CHOREOLOGY 10:30～11:15 RYON	ZUMBA 10:30～11:20 藤沼 美和	ホディメイク 10:25～11:10 小野 洋子	デトックスヨガ 10:00～11:00 室女 紗織		10:30	
11:00			ヨガデイス 10:30～11:30 梶原 千賀子									ヨガ 10:40～11:30 岩田 安季子	11:00	
11:30		DANCE&シェイブ 11:15～12:15 CHIKA		コアストレッチ 11:15～12:00 多田 浩子	キックボクシング エクササイズ 11:00～11:50 若岡 純子						マットピラテス 11:15～12:00 室女 紗織		11:30	
12:00			ZUMBA 11:45～12:30 伊東 知子			HIP HOP 11:40～12:30 田島 史織	ZUMBA 11:30～12:15 DANDAN	BAILA BAILA 11:30～12:30 山崎 朋美	ピラティス 11:40～12:30 AKEMI	ラテンエアロ 11:25～12:15 佐藤 玲子		ボディシェイブ (筋コン) 11:50～12:40 井手 直樹	12:00	
12:30					長期代行 (～3月) 気功ストレッチ 12:10～13:00 山田 優子								12:30	
13:00		ヨガ 12:30～13:30 sato	ヨガ 12:45～13:35 石川				フラットバーンエアロ 12:30～13:15 中野 智恵	ビギナーSTEP 12:45～13:25 工藤 兼一		ハワイアンフラ 12:35～13:35 Kahealani.St	パワーローイングバウト &シェイブ 12:30～13:30 阿部 日佐子		13:00	
13:30													13:30	
14:00		ZUMBA 13:45～14:45 久保田 純子	エアロ (初中級) 13:50～14:35 CHIKA	バリエ (初中級) 13:40～14:50 開道担当 1.3.5週 宮田愛子 2.4週 佐藤知真 定員30名				レギュラーSTEP 13:40～14:40 工藤 兼一	やさしいヨガ 13:50～14:40 森 由希子		レギュラーSTEP 13:45～14:45 阿部 日佐子	バリエ (入門) 13:30～14:30 河波 佐結里	14:00	
14:30						ボディシェイブ (筋コン) 14:00～14:50 CHIKA							14:30	
15:00													15:00	
15:30		HIP HOP 15:00～16:00 KOJI											15:30	
16:00													16:00	
16:30		GGX 16:30～17:00 GG STAFF		有料スクール 千歳ジッツ チア リトル (3歳～小学1年 生) 16:00～16:50	有料スクール キッズバリエ (幼児クラス) 16:00～16:45 河波 佐結里				有料スクール キッズマスター リトルクラス (4歳～小学2年 生) 16:00～17:00		有料スクール キッズマスター ファースト (年少～年長) 15:40～16:40		16:30	
17:00					有料スクール avexダンスマスタ (スターター) 16:30～17:30 SAAYA						有料スクール avex ダンスマスター (スターター) 16:30～17:30 AOI	有料スクール キッズアスリート スタンダード (小学生) 16:50～17:50	17:00	
17:30			有料スクール 千歳ジッツ チア キッズ (小学2年～4年 生) 17:00～18:00		有料スクール キッズバリエ (低学年クラス) 16:50～17:40 河波 佐結里				有料スクール avex ダンスマスタ キッズクラス (小学1年～6年 生) 17:10～18:10				17:30	
18:00						有料スクール avexダンスマスタ (ベシーク) 17:35～18:35 SAAYA	有料スクール 国際空手道連盟極真 会館 千歳海浜支部 キッズジュニア 17:30～19:00				有料スクール avex ダンスマスター (プリースタイル) 17:30～19:00 AOI	有料スクール キッズアスリート スタンダード (小学4年～6年 生) 18:00～19:00	18:00	
18:30			有料スクール 千歳ジッツ チア ジュニア (小学5年 ～中学3年生) 18:10～19:25				合同 (1階フリースペースに て実施) 19:30～21:00						18:30	
19:00		ローイングバウト &シェイブ 18:30～19:30 高沢 美登里											19:00	
19:30				オリジナルエアロ (中級) 19:00～20:00 中野 智恵		能しのヨガ 19:00～20:00 大塚 友美					キックボクシング エクササイズ 19:10～20:10 若岡 純子	オリジナルSTEP 19:15～20:15 水品 恵	SALSATION® 19:20～20:20 久我 千代子	19:30
20:00		ZUMBA 19:45～20:45 吉野 明子				カーディオ キックボクシング 19:30～20:15 高橋 幸子							20:00	
20:30			ヨガ&シェイブ 20:00～21:00 AILI										20:30	
21:00				カーディオフィットネス キックボクシング 20:15～21:15 YAYOI		フリースタイルダンス 20:15～21:15 KEN	フラットバーン エクストリーム 20:35～21:15 高橋 幸子	SALSATION® 20:30～21:30 歩	CHIKAZAP 20:30～21:30 CHIKA	バリエ (入門) 20:20～21:20 上瀬 達也	ZUMBA 20:25～21:15 亀山ベギー	オリジナルエアロ (中級) 20:30～21:30 金井 裕之	D-Kick 20:40～21:30 YAYOI	21:00
21:30									定員20名 観覧券 WEB10名 店頭10名				21:30	
22:00													22:00	
22:30	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30	

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ2025年1月～

	金曜日 -Friday-			土曜日 -Saturday-			日曜日 -Sunday-			
	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	
	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	10:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
9:00										9:00
9:30										9:30
10:00	太極舞 9:50～10:35 除村 元子				ハワイアンフラ (入門) 9:50～10:05 (初級) 10:05～10:50 Kahealani.St	有料スクール 国際空手道連盟極真 会館 千葉海浜支部 合同 9:45～11:00				10:00
10:30		エアロ&シェイブ 10:15～11:15 高澤 由貴		オリジナルエアロ (中上級) 10:15～11:15 mil			カーディオフィットネス キックボクシング 10:30～11:30 YAYOI	ヨガ 10:30～11:30 AYA		10:30
11:00	D-Kick (キック&筋コン) 10:45～11:45 除村 元子		ヨガ 10:40～11:30 上野 さおり		ハワイアンフラ (中級) 11:00～11:45 Kahealani.St				ヨガ 10:45～11:45 大塚 友美	11:00
11:30				オリジナルエアロ (中級) 11:30～12:20 mil		ヨガ 11:30～12:30 北村 あり				11:30
12:00		ヨガ 11:30～12:30 sato	SALSATION® 11:45～12:45 RYON		ヨガ 12:00～13:00 sato		Qrenボディメンテナンス 11:45～12:45 YAYOI		バレトン 12:00～12:45 大塚 友美	12:00
12:30	Qrenボディメンテナンス 12:00～12:45 除村 元子									12:30
13:00	ビギナーエアロ 13:00～13:45 上野 さおり	HIP HOP 12:45～13:45 森林 なつみ	死チフィットネス 13:00～13:50 Megumi	BAILA BAILA 12:35～13:35 山崎 明美		HIP HOP 12:50～13:40 YU-KA	HIP HOP 13:00～14:00 KEN	ナニオハ 12:45～13:35 萬代 昌弘		13:00
13:30					ボディコンディショニング 13:15～14:15 山田 優子					13:30
14:00		ボディメンテナンス ホール体操 機能改善&ストレッチ 14:00～14:45 除村 元子	変更 フリースタイルダンス ※1月10日～ (期間限定) 14:15～15:15 KIKU	ジャズダンス 14:00～15:00 Chi-tan.		第1週 RYON 14:00～15:00 CHOREOLOGY® 第2～5週 田島 史 量 14:00～15:00 ヨガ	整理券 14:25～15:25 河渡 佐結里 定員30名	ビギナーSTEP 13:45～14:30 萬代 昌弘		14:00
14:30	ヨガ (姿勢の呼吸を教える) 14:00～15:00 石川						バレエ (中級) 14:25～15:25 河渡 佐結里 定員30名	整理券 WEB 20名	SALSATION® 14:20～15:20 久我 千代子	14:30
15:00		GGX 15:00～15:30 GG STAFF			ZUMBA 14:45～15:45 MIWA			CHIKAZAP 14:50～15:50 CHIKA		15:00
15:30				エアロ&シェイブ 15:10～16:10 川上 真里江				定員20名 整理券 WEB 10名	シェイボクシング® (協栄ジム) 15:40～16:30 久我 千代子	15:30
16:00	有料スクール キッズバレエ (幼児クラス) 16:00～16:45 河渡 佐結里	有料スクール avexダンスマスター (リトルキッズ) 16:00～17:00 タイガー			GGX 16:00～16:30 GG STAFF		バレエ (応用) 15:40～17:00 (長期代行) バリガ外山あうら			16:00
16:30								ベリータン 16:10～17:00 Parwanaアミ		16:30
17:00	有料スクール キッズバレエ (低学年クラス) 16:50～17:40 河渡 佐結里			有料スクール マリーンズ ダンスアカデミー (キッズ) 16:25～17:25						17:00
17:30		有料スクール avexダンスマスター (ベシック) 17:10～18:10 タイガー					バレエ (初級) 17:10～18:10 バリガ外山あうら	シェイボクシング (協栄ジム) 17:15～18:05 草野 宏美	有料スクール ユースバレエ (中学生～大学生) 17:00～18:00 河渡 佐結里	17:30
18:00	有料スクール キッズバレエ (高学年クラス) 17:40～18:40 河渡 佐結里		GGX 18:00～18:30 GG STAFF	有料スクール マリーンズ ダンスアカデミー (リトル) 17:35～18:35						18:00
18:30		有料スクール avexダンスマスター (ノービス) 18:20～19:20 タイガー			有料スクール avexダンスマスター (ジュニア) 18:00～19:30 MADORI	カーディオ キックボクシング 18:30～19:20 高橋 幸子				18:30
19:00										19:00
19:30	バレエ (初級) 19:15～20:25 Chi-tan.									19:30
20:00		ZUMBA 19:50～20:50 伊藤 知子			有料スクール avexダンスマスター (ジュニア) 19:40～21:10 MADORI					20:00
20:30										20:30
21:00	ジャズダンス 20:40～21:40 Chi-tan.						20:00 CLOSE	20:00 CLOSE		21:00
21:30										21:30
22:00										22:00
22:30	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE			22:00 CLOSE	22:30

幕張3店舗で週に
110本以上のレッスン！

**ゴールドジム幕張
ベイパークアリーナ**

**フリースタイルダンス
金曜
14:15-15:15
KIKU**

【Specialな期間限定クラス】
ダンス好きな皆様の為に、ダンサーKIKUが
ベイパークアリーナ店に降臨!!!
レッスンのジャンルは「HIP HOP」と
「Girls HIP HOP」を月毎に変えながら
行っています。楽しいレッスンにしていますので、
この機会をお見逃しなく♡
皆様のご参加をお待ちしております♪

整理券
※WEBオンライン予約
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。

※クラスのレベルについて
どなた様でもご参加いただける「オールレベル」
をベースとしています。
マーク (初めての方におすすめ)
初級 (やさしい) 中級 (慣れた方向け)
と難易度に合わせた表記を付けています。

CHECK!
明日の健康！未来の元気！
詳しくはこちら

	黄色い枠で囲われたレッスンは、カテゴリー 時間・担当者等が変更されています。
	アクティブ系
	ダンス
	コンディショニング・調整
	ヨガ
	有料クラス



CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

幕張千葉ANNEX マット・リングエリア 2025年1月～

[illegible]