



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY.CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ 2025年10月～

	月曜日 -Monday-			火曜日 -Tuesday-			水曜日 -Wednesday-			木曜日 -Thursday-			
	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	
9:00	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
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30		エアロ中級 10:00～11:00 陸野 裕子			ラテンエアロ 10:15～11:00 多田 浩子								10:30
11:00			ヨガティス 10:30～11:30 梶原 千賀子										11:00
11:30		DANCE&シェイブ 11:15～12:15 CHIKA			キックボクシング エクササイズ 11:00～11:50 若岡 純子								11:30
12:00			ZUMBA 11:45～12:30 伊東 知子										12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00		ZUMBA 13:45～14:45 久保田 純子											14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													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	

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10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
9:00	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
9:30	中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。全身に流る経絡とツボを刺激する全身運動を行います。優しい音楽								
10:00									
10:30	養生天女舞 9:50～10:35 除村 元子	エアロ初級 &シェイプ 10:15～11:15 富澤 由貴	ヨガ 10:40～11:30 上野 さおり	エアロ中級 10:15～11:15 mil	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	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	ヨガ 10:45～11:45 大塚 友美
11:00	D-Kick 10:45～11:45 除村 元子				ハワイアンフラ (中級) 11:00～11:45 Kahealani.St				
11:30				エアロ中級 11:30～12:20 mil					
12:00	整理券	ヨガ 11:30～12:30 sato	SALSATION® 11:45～12:45 RYON				Qrenボディメンテナンス 11:45～12:45 YAYOI		バルトン 12:00～12:45 大塚 友美
12:30	Qrenボディメンテナンス 12:00～12:45 除村 元子				ヨガ 12:00～13:00 sato				
13:00	定員37名 整理券 WEB26名	HIP HOP初級 12:45～13:45 森林 なつみ	クセチアダンス入門 13:00～13:50 Megumi	BAILA BAILA 12:35～13:35 山崎 明美		HIP HOP中級 12:45～13:45 YU-KA		ナニオロハ 12:50～13:35 萬代 昌弘	
13:30	エアロ初級 13:00～13:45 上野 さおり				ボディコンディショニング 13:15～14:15 山田 優子		HIP HOP初級 13:00～14:00 KEN		
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		ジャズダンス 14:00～15:00 Chi-tan.		第1週 RYON 14:00～15:00 CHOREOLOGY®		STEP初級 13:45～14:30 萬代 昌弘	
14:30	ヨガ (空想呼吸を添える) 14:00～15:00 石川		フリースタイルダンス (初級) 14:15～15:15 KIKU			第2週5周 田島 史 量 14:00～15:00 ヨガ	整理券		SALSATION® 14:20～15:20 YUKO (毎週実施)
15:00		GGX 15:00～15:30 GG STAFF			ZUMBA 14:45～15:45 MIWA			CHIKAZAP 14:45～15:45 CHIKA	
15:30				エアロ初級&シェイプ 15:10～16:10 川上 真里江			整理券 WEB20名 店頭各10名	定員22名 整理券 WEB10名	
16:00	有料スクール キャズ/ルエ (幼児クラス) 16:00～16:45 河波 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	Body core Training 16:05～16:50 Aura	ルエ/エ (応用) 14:25～15:25 河波 佐結里 定員30名		ヨガ&コンディショニング 15:40～16:30 石井 恵
16:30				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				ベリーダンス 16:00～17:00 Parwanaアミ	
17:00	有料スクール キャズ/ルエ (低学年クラス) 16:50～17:40 河波 佐結里	有料スクール avexダンスマスター (ベシク) 17:10～18:10 タイガー							有料スクール ユース/ルエ (中学生～大学生) 17:00～18:00 河波 佐結里
17:30				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				シェイプボクシング (協栄ジム) 17:15～18:05 草野 宏美	
18:00	有料スクール キャズ/ルエ (高学年クラス) 17:40～18:40 河波 佐結里				有料スクール avexダンスマスター (ジュニア) 18:00～19:30 MADORI	カードイフ キックボクシング 18:30～19:20 高橋 幸子			
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							
19:00									
19:30	ルエ (初級) 19:15～20:25 Chi-tan.		ボディシェイプ (顔コン+有酸素) 19:30～20:20 永野 幸子						
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 (フューチャースタッフ) 19:40～21:10 MADORI				
20:30									
21:00	ジャズダンス 20:40～21:40 Chi-tan.						20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	
21:30									
22:00									22:00 CLOSE
22:30	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE			

幕張3店舗で週に
110本以上のレッスン！

10月13日(月)
祝日営業となります。
時間変更につきましては
「祝日スケジュール」をご覧ください。

CHIKAZAP
定員2名増員！

WEB枠:12名
店頭:10名そのまま
計22名定員に
変更いたします。



GOLD'S GYM
MAKUHARI Studio
Pick up Lesson

10月期間限定
WBG 水曜
13:30-14:15
筋トレ「基礎編」

筋力・筋持久力の向上、筋肉量の増進に必要なたんぱく質の「基礎」と、運動出力と制御機能を向上させる脳・神経系のエクササイズを行います。機能的に動ける体づくりを目指しましょう！

shindo
JATH-ATHLETE&TRAINER
JAF普及委員他

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

特に表記のないものは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！未来の元氣！
詳しくはこちら



	赤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

Group Exercise Program Guide

エアロビクス・STEP系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
エアロビクス	エアロビクスダンスエクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中上級(45分～60分)までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
STEP	ステップ台を使った音楽に合わせて行う昇降運動エクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中級(40分～60分)までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆	★★～★★★★

格闘技系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
カーディオフキックボクシング	フキックボクシングの動きを取り入れた燃焼系エクササイズです。BPMの良い音楽に合わせて楽しく運動強度を維持出来ます。運動不足・ストレス解消におすすめです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★
シェイプボクシング®	協栄ジム認定のフィットネスボクシング・有酸素系エクササイズです。脂肪燃焼の促進、体力アップやストレス解消にたいへん効果が期待できます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★
D-kick	キックボクシングエクササイズとダンベルを使った筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
キックボクシングエクササイズ	音楽に合わせて行う格闘技系(キックボクシング)の動きを取り入れたインストラクターオリジナルエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★

ダンスフィットネス系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
ZUMBA	誰でも簡単に踊れるラテン系ダンスフィットネスです。サウパ、サルリ、メレンゲ、レガトン、クンビアなどの音楽にマッチしたエクササイズをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ラテンエアロ	サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせて踊るエアロビクスダンスエクササイズです。ウェスト周りを中心に体幹のシェイプアップにも効果的です。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
タヒチフィットネス	南国のリズムに合わせて伝統のステップを踏みながら振付を楽しむクラスです。腰の動作が特徴的。初めての方やダンス経験のない方でもお楽しみいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
BAIRA BAIRA	ラテンをはじめ、さまざまなジャンルのダンスをアレンジしたダンスエクササイズクラスです。ラテン系のノリのよい音楽と動きをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
SALSATHION®	様々な音楽ジャンルのダンススタイルがサルサソースのようにミックスされたエクササイズです。ジャンプ動作が少なくローインパクトのステップで構成されています。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆	★★
CHOREOROgy	最新のヒットナンバー等に合わせたコレオ(振付)を体に取り込み、POPスターの様に踊れるダンスフィットネスです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ナニエアロハ	フラダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
DANCE&シェイプ	ダンスと筋コンディショニングを組み合わせたいンストラクターオリジナルレッスンです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★

コンディショニング系(動的・静的)プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
ピラティス(マットピラティス)	静かな動きで、体幹部・身体の奥の筋肉(コア)を中心に鍛え、身体全体のバランスを整えるエクササイズです。	身体調整・姿勢改善	☆☆	★★
ボディシェイプ	バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。引き締まったボディを目指しましょう。	筋力アップ・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ボディメンテナンス	ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	☆☆	★～★★
アルファビクス	ヨガをベースにした動きとアルファー波状態に導く音楽に合わせて腹式呼吸をしながらゴムバンドを使って体を動かしていきます。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆	★★
太極拳	心地よい音楽に合わせて心も体もゆったりとリラックスしながら、24式太極拳を中心に動きを省得していくクラスです。老若男女どなた様でもご参加いただけます。	身体調整・機能改善・スキルアップ	☆☆	★★
太極舞	太極拳や中国武術、崑崙五行などのエッセンスを取り入れたエクササイズです。ゆっくり動くので初めての方や激しい運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★
養生天女舞	中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★
ヨガティス	柔軟性を高めるヨガと体幹を鍛えるピラティスを融合させたプログラムです。	身体調整・姿勢改善	☆☆	★★
スローエアロビク	背骨の動き(胸をひらく・体側をのぼす・体をひねる)に特化したやさしいエアロビクスです。合せて下肢の筋コンディショニングも行います。	身体調整・姿勢改善・心肺機能向上	☆☆	★★
骨格調整コンディショニング	ボールなどのツールを使用してストレッチや体ほくしを行います。	身体調整・姿勢改善	☆～☆☆	★～★★
ボールコンディショニング	ストレッチボールを用いて、呼吸と運動した胸郭の調整エクササイズと下肢の筋膜リリースを行います。	身体調整・姿勢改善・機能改善	☆～☆☆	★～★★
Body core Training	体の中心となるコア(体幹)を鍛えるエクササイズを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★
気功ストレッチ	簡単な体操と呼吸法で「気」を調えるインストラクターオリジナルレッスンです。	身体調整・機能改善	☆～☆☆	★～★★
バレトン	バレエの動きをベースに、ヨガの要素で身体を柔軟にし、フィットネスの要素で筋肉を鍛える、裸足で行うエクササイズです。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★
CHKAZAP	バーベルやダンベルを使用する筋力とトレーニングのインストラクターオリジナルレッスンです。(定員20名)	筋力アップ・シェイプアップ	☆☆☆☆	★★★★
STRONG NATION®	格闘技系の動作と筋力トレーニングで全身を鍛えるインターバルトレーニングプログラムです。	筋力アップ・シェイプアップ・心肺機能向上	☆☆☆☆	★★★★
GGX	GG(ゴールドジム)スタッフによるグループエクササイズです。筋コンやストレッチボール、VIPER、栄養セミナーなど、どなた様でもご参加いただけます。	—	☆☆～☆☆☆	★★

ヨガ・ストレッチ系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果		
ヨガ	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消します。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★～★★★★
癒しのヨガ	心地よい音楽と呼吸でリラックスしながらヨガを行います。疲労回復、緊張感からの解放におすすめです。	身体調整・機能改善・リラクセーション	☆～☆☆	★★
ヴィンヤサフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うレッスンです。	身体調整・機能改善	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ヨガ&コンディショニング	ヨガのポーズを深めながら全身の調整の為のエクササイズを行うレッスンです。	身体調整・姿勢改善・機能改善	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ヨガ&シェイプ	ヨガのポーズと筋力トレーニングを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★

※スケジュールは、都合により変更する場合がございます。予めご了承下さい。