

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12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	
	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		エアロ中級 10：00～11：00 陸野 裕子			アルファピクス 9：45～10：45 品末 由香								10:00
10:30			ヨガティス 10：30～11：30 梶原 千賀子	ラテンエアロ 10：15～11：00 多田 浩子		SALSATION® 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	ボディメイク 10:25～11:10 小野 洋子	デトックスヨガ 10：00～11：00 室安 砂織		10:30
11:00					キックボクシング エクササイズ 11：00～11：50 岩岡 純子							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			ZUMBA 11：30-12：15 DANDAN	BAILA BAILA 11：30～12：30 山崎 明美	ピラティス 11：40～12：30 AKEMI	ラテンエアロ 11：25～12：15 佐藤 玲子	マットピラテス 11：15～12：00 室安 砂織		11:30
12:00		ZUMBA 11：45～12：30 伊東 知子				HIP HOP初中級 11：40～12：30 田島 史織						D-Kick 11：50～12：40 釜賀 悠佳	12:00
12:30				ヨガ 12：15～13：15 AYA	骨格調整 コンディショニング 12：10～13：00 今野 龍子								12:30
13:00	ヨガ 12：30～13：30 sato	ヨガ 12：45～13：35 石川				やさしいヨガ 12：50～13：40 加藤 清	エアロ初中級 12：30～13：15 中野 智恵	STEP初級 12：45～13：25 工藤 兼一	バレトン 12：50～13：35 品末 由香	ハワイアンフラ 12：35～13：35 Kahealani.St	エアロ中級 &シェイブ 12：30～13：30 阿部 日佐子		13:00
13:30					タチチフィットネス 13：15～14：15 Megumi		筋コン&ボール コンディショニング 13：30～14：15 shindo						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	バレエ（初中級） 13：40～14：50 隔週担当 1.3.5週 宮田愛子 2.4週 佐藤知真					STEP中級 13：40～14：40 工藤 兼一	やさしいヨガ 13：50～14：40 森 由希子		STEP中級 13：45～14：45 阿部 日佐子	バレエ（入門） 13：30～14：30 河波 佐結里	14:00
14:30			定員30名		STEP中級 14：30～15：30 渡辺 睦美		ボディシェイブ （筋コン） 14：00～14：50 CHIKA			太極拳 14：10～15：10 岡村 朋子			14:30
15:00							(長期代行) スローエアロビック 14：30～15：30 shindo						15:00
15:30	HIP HOP初級 15：00～16：00 KOJI		有料レッスン 税込550円 参加時フロントにてお支払 下さい。	【有料レッスン】 バレエセンター （バレエーション） 15：00～15：30							アルファピクス 15：00～16：00 品末 由香		15:30
16:00			有料スクール 千葉ジェッツ チア リトル （3歳～小学1年 生） 16：00～16：50	有料スクール キッズバレエ （幼児クラス） 16：00～16：45 河波 佐結里				有料スクール キッズアスリート ファースト 15：40～16：40 アークアスリート	有料スクール avex ダンスマスター リトルクラス （4歳～小学2年 生） 16：00～17：00		有料スクール キッズアスリート ファースト （年少～年長） 15：40～16：40		16:00
16:30					有料スクール avexダンスマスター （スターター） 16：30～17：30 SAAYA								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 河波 佐結里				有料スクール キッズアスリート スタンダード 16：45～17：45 アークアスリート			有料スクール avex ダンスマスター （スターター） 16：25～17：25 RYOTARO	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 千葉ジェッツ チア キッズ （小学2年～4年 生） 17：00～18：00							有料スクール avex ダンスマスター 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 千葉ジェッツ チア ジュニア （小学5年 ～中学3年生） 18：10～19：25	有料スクール キッズバレエ （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 （ベシック） 17：35～18：35 SAAYA	有料スクール 国際空手道連盟極真 会館 千葉海浜支部 キッズジュニア 17：30～19：00		有料スクール キッズアスリート アスリート 17：50～18：50 アークアスリート			有料スクール avex ダンスマスター （フリースタイル） 17：30～19：00 RYOTARO	有料スクール キッズアスリート アスリート （小学4年～6年 生） 18：00～19：00	18:00
18:30						合同 （1階アリスベースに て実施） 19：30～21：00							18:30
19:00	エアロ初中級 &シェイブ 18：30～19：30 宮沢 美登里			エアロ中級 19：00～20：00 中野 智恵	癒しのヨガ 19：00～20：00 大塚 友美	カーディオ キックボクシング 19：30～20：15 高橋 幸子	バレエ（中級） 19：05～20：15 佐々木 健	ウインヤサ フローヨガ 19：15～20：15 AILI	ヨガティス （足指から整える コアコンディショニング） 19：10～20：00 石川	キックボクシング エクササイズ 19：10～20：10 岩岡 純子	STEP中級 19：15～20：15 水品 恵	SALSATION® 19：20～20：20 久我 千代子	19:00
19:30													19:30
20:00	ZUMBA 19：45～20：45 吉野 朋子	ヨガ&シェイブ 20：00～21：00 AILI											20:00
20:30				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 （初級） 20：15～21：15 KEN	STRONG NATION （期間限定） 20：35～21：15 高橋 幸子							20:30
21:00							SALSATION® 20：30～21：30 歩	CHIKAZAP 20：30～21：30 CHIKA	バレエ（入門） 20：20～21：20 上龍 達也	ZUMBA 20：25～21：15 亀山ベギー	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22名 総理券 WEB12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025年12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		9:00 OPEN	9:00 OPEN	
9:00							10:00 OPEN			9:00
9:30										9:30
10:00	養生天女舞 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 合同 9:45～11:00	有料スクール 国際空手道連盟垣根 会館 千葉海浜支部 合同 9:45～11:00				10:00
10:30		エアロ初級 &シェイプ 10:15～11:15 富澤 由貴		エアロ中級 10:15～11:15 mil						10:30
11:00	D-Kick 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		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
11:30										11:30
12:00	整理券	ヨガ 11:30～12:30 sato	SALSATION® 11:45～12:45 RYON	エアロ中級 11:30～12:20 mil	ヨガ 11:30～12:30 北村 あり		Qrenボディメンテナンス 11:45～12:45 YAYOI			12:00
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				バルトン 12:00～12:45 大塚 友美	12:30
13:00	定員37名 整理券 WEB26名 店頭11名	HIP HOP初級 12:45～13:45 森林 なつみ	外ヒップダンス入門 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		HIP HOP初級 13:00～14:00 KEN	ナニオハ 12:50～13:35 萬代 昌弘		13:00
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					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		ジャズダンス 14:00～15:00 Chi-tan.		第1週 RYON 14:00～15:00 CHOREOLOGY®	整理券	STEP初級 13:45～14:30 萬代 昌弘		14:00
14:30	ヨガ (空想呼吸を聴きながら) 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週 田島 史 量 14:00～15:00 ヨガ			SALSATION® 14:20～15:20 YUKO (毎週実施)	14:30
15:00		GGX 15:00～15:30 GG STAFF			ZUMBA 14:45～15:45 MIWA		バリエ (中級) 14:25～15:25 河波 佐結里 定員30名	CHIKAZAP 14:45～15:45 CHIKA		15:00
15:30				エアロ初級&シェイプ 15:10～16:10 川上 真里江			WEB 20名 整理券 店頭 各10名	定員22名 整理券 WEB 12名 店頭 10名		15:30
16:00	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 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	バリエ (応用) 15:40～17:00 Aura	バリエダンス 16:00～17:00 Parwanaアミ	ヨガ&コンディショニング 15:40～16:30 石井 恵	16:00
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						16:30
17:00	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ダンスマスター (ベシク) 17:10～18:10 タイガー							有料スクール ユースバリエ (中学生～大学生) 17:00～18:00 河波 佐結里	17:00
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	17:30
18:00	有料スクール キッズバリエ (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				18:00
18:30		有料スクール avexダンスマスター (ジュニア) 18:20～19:20 タイガー								18:30
19:00										19:00
19:30	バリエ (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							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.									21:00
21:30							20:00 CLOSE	20:00 CLOSE		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！



Join in total 10 studio lessons to get Special Gift!!

スタンプ10個で1つプレゼント!!

- 1 どれも1冊
タンニング
500円割引
- 2 レンタルタオル
セット
1回 無料
- 3 予約カードを2枚
1本プレゼント
59サイズ1枚無料
- 4 スタッフバリエ
トレーニング
or
加圧サイクルトレーニング
500円割引

※1～4の有効期限は2026年3月15日まで。※期間中カード2枚クリアされた場合、各費での清算はご利用頂けます。
※表示料金は税込表示となります。

さらに! 10個達成された方の中から抽選で 豪華景品プレゼント!!
景品は別途、お知らせします。ご希望下さい。抽選発表……2026年3月31日(金)

実施店舗 / ゴールドジム全店 ※アランチャイス店は一部のみの実施となります。

選べる3期間開催!! (3日続けての参加が前提です。)

① 11.16～12.15 ② 12.16～1.15 ③ 1.16～2.15

ご登録方法

- ①各店フロントにてカードをお受け取り下さい。
- ②1レッスン参加でスタンプ1つ捺印。(GGX含む)
- ③スタンプが10個に達したら、カードをフロントへ提出下さい。(2026年3月15日(金)期)

※カードは全店で共通利用頂けます。(スタンプラリー実施店舗に限る) ※期間中に10個クリアした方は、2枚目、3枚目とスタンプ可能です!
※期間中に10個に達していないカードは、その時点で無効となります。スタンプ10個には有効期限はありません。

GOLD'S GYM.

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! 未来の元気!
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



幕張千葉ANNEX マット・リングエリア 2025年12月～

【スタジオ/マット/リングエリア利用について】

- **スタジオ**
 - ・レッスンは無い時間帯は、開放しております。
 - ※貸切される場合は、レンタル料金が発生します。
 - ・スタジオを有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります。
 - ホームページ、店頭、お電話にてお問合せください。
- **マット**
 - ・レッスンは無い時間帯は、ストレッチエリア同様にご利用いただけます。
- **リング**
 - ・レッスンは無い時間帯は、ご自由にご利用いただけます。
 - ※グロープ、ミット等の貸出は、行っておりません。
 - ※対人同士での打ち合い（スパーリング）等は、禁止しております。

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Fキックボクシング	キックボクシングの動き取り入れた燃焼系エクササイズです。ノリ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いて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。サンバ、サルサ、メレンゲ、レゲトン、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ズ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イ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習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、陰陽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	☆☆	★★
スローエアロビック	背骨の動き(胸をひらく・体側をのびす・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ぐしを行います。	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、呼吸と連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、ありますので、予めご了承下さい。