



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9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					アルファベクス 9:45～10:45 品末 由香								10:00		
10:30		エロ中級 10:00～11:00 陸野 裕子		ラテンエロ 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			ヨガティス 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						マッドピラティス 11:15～12:00 室安 砂織		11:30		
12:00			ZUMBA 11:45～12:30 伊東 知子			HIP HOP初級 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	ラテンエロ 11:25～12:15 佐藤 玲子		D-Kick 11:50～12:40 蓋賀 悠佳	12:00		
12:30		ヨガ 12:30～13:30 sato	ヨガ 12:45～13:35 石川	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			エロ初級 12:30～13:15 中野 智恵			ハワイアンフラ 12:35～13:35 Kahealani.St	エロ中級 &シェイブ 12:30～13:30 阿部 日佐子		12:30	
13:00						やさしいヨガ 12:50～13:40 加藤 満			STEP初級 12:45～13:25 工藤 兼一	バレトン 12:50～13:35 品末 由香				13:00	
13:30					グランドフィットネス 13:15～14:15 Megumi			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	エロ初級 13:50～14:35 CHIKA	バレエ (初・中級) 13:40～14:50 随道担当 1.3.5週 宮田愛子 2.4週 佐藤知真 定員30名		ボディシェイプ (筋コン) 14:00～14:50 CHIKA			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					STEP中級 14:30～15:30 渡辺 睦美		(長期代行) スローエロビック 14:30～15:30 shindo			太極拳 14:10～15:10 岡村 朋子				14:30	
15:00														15:00	
15:30		HIP HOP初級 15:00～16:00 KOJI		【有料レッスン】 バレエセンター (バリエーション) 15:00～15:30								アルファベクス 15:00～16:00 品末 由香		15:30	
16:00			有料レッスン 税込550円 円 参加時フロントにてお支					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						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		16:30
17:00			有料スクール 千歳ジュニア チア キッズ (小学2年～4年生) 17:00～18:00	有料スクール キッズバレエ (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 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 キッズクラス (小学1年～6年生) 17:10～18:10			17:00	
17:30												有料スクール avex ダンスマスター (ブレイクスタイル) 17:30～19:00 AOI	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		17:30
18:00				有料スクール 千歳ジュニア 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								18:00
18:30			有料スクール 千歳ジュニア チア ジュニア (小学5年 ～中学3年生) 18:10～19:25												18:30
19:00		エロ初級 &シェイブ 18:30～19:30 高沢 美登里			エロ中級 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	ハリエ (中級) 19:05～20:15 佐々木 健	グインザ フロ-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 若岡 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 明子													20:00
20:30			ヨガ&シェイブ 20:00～21:00 AILI	カーディオフィットネス キックボクシング (初級) 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	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	エロ中級 20:30～21:30 金井 裕之	D-Kick 20:40～21:30 YAYOI		20:30	
21:00									定員20名 修習券 WEB10名 店舗10名						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	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30		

**幕張3店舗で週に
110本以上のレッスン！**

平素よりゴールドジムをご利用頂きまして誠にありがとうございます。
下記の通り、一部の店舗におきまして7月と9月、10月の休館日を変更させて頂きます。
会員の皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

変更後の休館日
7/7(月)

7/7(月)▶短縮営業
OPEN時間は店舗により異なります。
別紙POPをご確認ください。

変更後の休館日
9/22(月)

変更後の休館日
10/6(月)

尚、上記休館日は、通常休館日にご利用頂いている店舗をご利用頂けます。
この機会に是非、他の店舗をお楽しみください。

9月15日(月)・23日(火)
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。

※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。

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

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™													
幕張千葉ANNEX マット・リングエリア 2025年9月～													
月曜日 -Monday-		火曜日 -Tuesday-		水曜日 -Wednesday-		木曜日 -Thursday-		金曜日 -Friday-		土曜日 -Saturday-		日曜日 -Sunday-	
マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング
7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN	

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。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。サンバ、サルサ、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、鳳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。