



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ペイパークアリーナ 2026年1月~

	月曜日 -Monday-			火曜日 -Tuesday-			水曜日 -Wednesday-			木曜日 -Thursday-			
	WBG	ANNEX	ペイパーク	WBG	ANNEX	ペイパーク	WBG	ANNEX	ペイパーク	WBG	ANNEX	ペイパーク	
	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													9:30
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													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 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

## STUDIO SCHEDULE

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ペイパークアリーナ2026年1月~

金曜日 -Friday-			土曜日 -Saturday-			日曜日 -Sunday-			
WBG	ANNEX	ペイパーク	WBG	ANNEX	ペイパーク	WBG	ANNEX	ペイパーク	
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 OPEN	
9:00									
9:30									
10:00	養生天鹅舞 9:50~10:35 藤村 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 OPEN		9:00
10:30		エアロ初中級 &シャイプ 10:45~11:15 高瀬 由貴		エアロ中上級 10:15~11:15 mii					9:30
11:00	D-Kick 10:45~11:45 藤村 元子		ヨガ 10:40~11:30 上野 さぎり	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 AYA		10:00	
11:30				エアロ中級 11:30~12:20 mii				10:30	
12:00	整理券		ヨガ 11:30~12:30 sato	SALSAATION® 11:45~12:45 RYON	ヨガ 11:30~12:30 北村 あり	ヨガ 10:30~11:30 AYA		11:00	
12:30	定員 3 名 整理券 WEB 2 名 店頭 1 名				ヨガ 12:00~13:00 sato	Qrenボディメンテナンス 11:45~12:45 YAYOI	ヨガ 10:45~11:45 大原 友美		11:30
13:00	エアロ初級 13:00~13:45 上野 さぎり			BAILA BAILA 12:35~13:35 山崎 美央	ヨガ 12:00~13:00 sato	ヨガ 12:00~13:45 YAYOI	ヨガ 12:00~12:45 大原 友美		12:00
13:30							ヨガ 12:00~13:45 YAYOI		12:30
14:00	ヨガ (姿勢と呼吸を整える) 14:00~15:00 石川		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 藤村 元子	ジャズダンス 14:00~15:00 Chi-tan.					
14:30				フリースタイルダンス (初中級) 14:15~15:15 KIKU					
15:00		GGX 15:00~15:30 GG STAFF							
15:30									
16:00	有料スクール キッズ/レッスン (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) 16:05~17:00 タイガ-						
16:30									
17:00	有料スクール キッズ/レッスン (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 (ベーシック) 17:10~18:10 タイガ-						
17:30									
18:00	有料スクール キッズ/レッスン (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 (ベーシック) 17:40~18:20 タイガ-						
18:30									
19:00									
19:30	パレエ (初中級) 19:50~20:25 Chi-tan.								
20:00									
20:30									
21:00	ジャズダンス 20:40~21:40 Chi-tan.								
21:30									
22:00									
22:30	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	22:00 CLOSE	

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!!  
4つの中から  
スタンプ10個で1つプレゼント!!

- どちらか選ぶ  
スタンプor  
コレクション  
500円割引
- レンタルタオル  
セット  
1本 プレゼント
- ゴーカートセミナー  
1枚 プレゼント
- スタンプトーナメント  
SSサイズ 1枚  
地図セミナートーナメント  
500円割引

※①~④が効果期間は2026年3月15日まで、※期間中カードで2枚クリアされた場合、合算での消費はご利用頂けません。  
※表示料金は税込表示となります。

さらに! 10回達成された方  
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!ご期待下さい! 抽選発表…2026年3月31日(+)

実施店舗／ゴールドジム全店 ※フランチャイズ店は一部のみ実施となります。  
選べる3期間開催!! (詳細は各店舗で)

①11.16~12.15 ②12.16~1.15 ③1.16~2.15

ご登録方法 各店フロントにてカードをお受け取り下さい。  
①スタンプを貰うスタンプアーチカード(GO!会員)  
②タオルセミナーを実施して頂いた場合は、タオルを1枚お渡し下さい。  
③カード全店で共通利用可(スタンプアーチ実施店舗)※期間内に10回クリアした場合は、2回目、3回目セミナーに持ち替わせません。

**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。

<input checked="" type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	アクティブ系
<input type="checkbox"/>	ダンス
<input type="checkbox"/>	コンディショニング・調整
<input type="checkbox"/>	ヨガ
<input type="checkbox"/>	有料クラス

**CHECK!**  
明日の健康！来年の元気！  
詳しくはこちら→



GOLD'S GROUP EXERCISE		STUDIO SCHEDULE						CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE.™			
月曜日 -Monday-		火曜日 -Tuesday-		水曜日 -Wednesday-		木曜日 -Thursday-		金曜日 -Friday-		土曜日 -Saturday-	
マット	7:00 OPEN	マット	7:00 OPEN	マット	7:00 OPEN	マット	7:00 OPEN	マット	7:00 OPEN	マット	7:00 OPEN
9:00											
9:30											
10:00											
10:30											
11:00											
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											
22:30											

【スタジオ/マット/リングエリア利用について】

■スタジオ

- ・レッスンが無い時間帯は、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は、ご予約が必要となります。

■マット

- ・レッスンが無い時間帯は、ストレッチエリア同様にご利用いただけます。

■リング

- ・レッスンが無い時間帯は、ご自由にご利用いただけます。
- ※グローブ、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（スパリング）等は、禁止しております。

英会話レッスン  
12:00～12:50 山田 淑子

TWX  
13:00～14:00  
GG STAFF

GGX  
15:00～15:30  
GG STAFF

有料スクール  
クラブオーディング  
15:20～16:20  
坂本 健仁

有料スクール  
クラブオーディング  
16:35～17:35  
坂本 健仁

20:00 CLOSE

スタイル  
柔術-総合格闘  
20:30～  
22:00 平 道行

有料スクール  
クラブオーディング  
19:15～20:15  
坂本 健仁

有料スクール  
クラブオーディング  
20:30～21:30  
坂本 健仁

有料スクール  
三浦道場  
レディース-グラ  
19:30～  
20:30

三浦道場  
レディース-グラ  
19:30～  
20:30

有料スクール  
クラブオーディング  
18:00～19:00  
坂本 健仁

Qrenボディメンテナンス  
13:30～14:00 鈴木 元子

Qrenボディメンテナンス  
機能改善ラッスン  
(腰痛-骨盤矯正)  
14:15～15:30 鈴木  
元子

有料スクール  
スタイル  
柔術-総合格闘  
20:30～  
22:00 平 道行

# 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ついて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フット系ダンスフィットネスです。サバ、サルワ、メレング、レケトン、クンビアなどの音楽にマッチし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グハ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)を中心で鍛え、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一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リラックスしながら、24式太極拳を中心に動きを皆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。ゆっくり動き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・体側をのばす・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	★～★★	★～★★
ポ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	強 度	難易度
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、ありますので、予めご了承下さい。