



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 2026年2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		エアロ中級 10:00～11:00 陸野 祐子		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			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 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		D-Kick 11:50～12:40 蓋賀 悠佳	12:00	
12:30		ヨガ 12:30～13:30 sato		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		エアロ初級 12:30～13:15 中野 智恵				ハワイアンフラ 12:35～13:35 Kahealani.St	エアロ中級 &シェイブ 12:30～13:30 阿部 日佐子		12:30
13:00			ヨガ 12:45～13:35 石川			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		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		ボディシェイブ (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) スローエアロビック 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500円 参加時フロントにてお支払い下さい。				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 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 千葉ジュニア 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 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				16:30	
17:00					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 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) 16:30～17:30 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 千葉ジュニア チア キッズ (小学2年～4年生) 17:00～18:00			有料スクール avexダンスマスター (ベシーク) 17:35～18:35 SAAYA	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 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 キッズバレエ (高学年クラス) 17:40～18:40 河波 佐結里	合同 (1階フリースペースに て実施) 19:30～21:00			有料スクール avex ダンスマスター (ブレススタイル) 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	18:00	
18:30			有料スクール 千葉ジュニア チア ジュニア (小学5年 ～中学3年生) 18:10～19:25											18:30
19:00		エアロ初級 &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	痛しのヨガ 19:00～20:00 大塚 友美							19:00
19:30							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	ヨガ 19:15～20:15 AILI	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	19:30
20:00		ZUMBA 19:45～20:45 吉野 朋子												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							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 上瀬 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 指導員 WEB12名 店舗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	

STUDIO SCHEDULE

**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!!

<p>1</p> <p>1回と1日 タンデムfor コーション 500円割引</p>	<p>2</p> <p>レンタルオウル コーション 1回 無料</p>	<p>3</p> <p>コーション&エント 1名 プレゼント or \$59.95 1名 無料</p>	<p>4</p> <p>スタンプ&パーソナル トレーニング or 期間中サドルトレーニング 500円割引</p>
--	---	--	--

※ 9月1日～有効期限は2020年7月15日まで、9月中旬から12月中旬のいずれかの期間、合資での消費には利用できません。

さらに! 10回達成された方
のの中から抽選で **豪華景品プレゼント!!**

景品は抽選、お申し込みより2週間下旬まで!! 抽選実施日：2020年3月31日(水)

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!! (3回続けての参加も可能です。)

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

ご登録方法

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日期限)
※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枚目とチャレンジ可能です

GOLD'S GYM.

2月17日(火)
ANNEX店はプレナ施設点検
の
為、休館日となります。
※2月9日(月)は営業日となります。

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

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

•

有料クラス

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™													
STUDIO SCHEDULE													
幕張千葉ANNEX マット・リングエリア 2026年2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。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。サウバ、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、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。