



# 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3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			アルファピクス 9:45~10:45 品末 由香								10:30	
11:00			ヨガティス 10:30~11:30 梶原 千賀子			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 11:40~12:20 藤沼 美和		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			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		12:00	
12:30					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			やさいヨガ 12:50~13:40 加藤 満		エアロ初級 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		13:00
13:30													13:30	
14:00		ZUMBA 13:45~14:45 久保田 純子	エアロ初級 13:50~14:35 CHIKA		先子フィットネス 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			STEP中級 13:40~14:40 工藤 兼一	やさいヨガ 13:50~14:40 森 由希子		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		ZUMBA 19:45~20:45 吉野 朋子											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	

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。

音楽に合わせて行う有酸素の動きにフォーカスした軽運動に筋トレをプラス、フィットネスクラブバージョンで行います。

呼吸に合わせて流れるようにポーズを行います。

定員22名  
練習券  
WEB12名  
店頭10名

STUDIO SCHEDULE

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ026年3月~

	会曜日 -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									
10:00	養生天女舞 9:50~10:35 除村 元子				ハワイアンラ (入門) 9:50~10:05 (初級) 10:05~10:50 Kahealani.St.	有料スクール 国際空手道連盟総真 会館 千葉海浜支所 合同 9:45~11:00			
10:30		エアロ初級 &シェイブ 10:15~11:15 富澤 由貴		エアロ中上級 10:10~11:10 mil			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		ヨガ 10:40~11:30 上野 さおり		ハワイアンラ (中級) 11:00~11:45 Kahealani.St.				
11:30				エアロ中級 11:30~12:20 mil		ヨガ 11:30~12:30 北村 あり			
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 定員 37名 整理券 WEB 26名 店頭 11名				ヨガ 12:00~13:00 sato				
13:00	エアロ初級 13:00~13:45 上野 さおり	HIP HOP初級 12:45~13:45 森林 なつみ	先着順ダンス入門 13:00~13:50 Megumi	BAILA BAILA 12:40~13:40 山崎 明美		HIP HOP中級 12:45~13:45 YU-KA		ナエアロハ 12:50~13:35 萬代 昌弘	
13:30				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 ホールド体操 機能改善&ストレッチ 14:00~14:45 除村 元子		ダンスダンス 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 (姿勢の呼吸を繋げる) 14:00~15:00 石川		フリースタイルダンス (初級) 14:15~15:15 KIKU		第2~5週 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		ヨガ 14:25~15:25 河波 佑結里 定員30名	整理券	CHIKAZAP 14:45~15:45 CHIKA
15:30				エアロ初級&シェイブ 15:10~16:10 川上 真里江			ヨガ 14:25~15:25 河波 佑結里 定員30名	WEB 20名 店頭 各10名	
16:00	有料スクール キッズ/ルエ (幼児クラス) 16:00~16:45 河波 佑結里	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			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 マリンズ ダンスアカデミー (キッズ) 16:25~17:25			ルエ (応用) 15:40~17:00 Aura		
17:00	有料スクール キッズ/ルエ (低学年クラス) 16:50~17:40 河波 佑結里	有料スクール avexダンスマスター (ベビッシュ) 17:10~18:10 タイガー							
17:30					有料スクール マリンズ ダンスアカデミー (リトル) 17:35~18:35		ルエ (初級) 17:10~18:10 Aura		有料スクール ユース/ルエ (中学生~大学生) 17:00~18:00 河波 佑結里
18:00	有料スクール キッズ/ルエ (高学年クラス) 17:40~18:40 河波 佑結里								
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			有料スクール avexダンスマスター (フューンフューン29歳) 18:00~19:30 MADORI				
19:00					有料スクール マリンズ ダンスアカデミー (ジュニア) 18:45~20:00				
19:30									
20:00	ルエ (初級) 19:15~20:25 Chi-tan.		ボディシェイブ (顔コン+有酸素) 19:30~20:20 永野 幸子						
20:30		ZUMBA 19:50~20:50 伊藤 知子			有料スクール avexダンスマスター (フューンフューン29歳) 19:40~21:10 MADORI				
21:00									
21:30	ダンスダンス 20:40~21:40 Chi-tan.								
22:00									
22:30	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	22:00 CLOSE

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。美しい音楽に合わせてゆったりと動きまわります。

身体の中心(コア)を強化するエクササイズを行います。

幕張3店舗で週に110本以上のレッスン!

**GOLD'S GYM**  
Makuhari Baypark Arena

3月20日 (Fry 祝日)  
14:40-15:50  
【Feel the Dance】  
HIP HOP 初心者OKのコア

参加費 1,500円(税込) 定員 25名 最少参加人数10名  
他店メンバーは別途施設利用料を頂戴します。  
お申込み: 2月20日(金)午前7時よりLive Pocketにて受付を開始します。 ※クレジットカード決済のみ ※お支払い時、システム使用料別途がかかります。  
ゴールドジムメンバー申込時に会員登録を記載してください。非メンバーLive Pocketにてチケット購入+当日フロントにて別途施設利用料をお支払いください。  
※お申込み時、お支払い後のキャンセルは致しかねます。  
当日はお申込み順に入場いただけます。  
http://goldsgym.jp/makuhari

3月20日(金)  
祝日営業となります。  
別紙祝日スケジュールをご確認ください。

※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。

※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



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

幕張千葉ANNEX マット・リングエリア 2026年3月～

時間	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
9:00	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN	
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														
23:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE	

【スタジオ/マット/リングエリア利用について】

- スタジオ
  - ・レッスンの無い時間帯は、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
  - ・レッスンの無い時間帯は、ストレッチエリア同様にご利用いただけます。
- リング
  - ・レッスンの無い時間帯は、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（スパーリング）等は、禁止しております。

風切ストレッチ  
12:00~12:50  
山岡 優子

TWX  
13:00~14:00  
GG STAFF

Queenボクシング  
13:30~14:00  
藤村 元子

有料スクール

Queenボクシング  
14:15~15:30  
藤村 元子

GGX  
15:00~15:30  
GG STAFF

有料スクール

クラブボクシング  
15:20~16:20  
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング  
16:35~17:35  
坂本 優仁

有料スクール

有料スクール

ジュニアベースボール  
ユチイロニング  
スクール  
18:00~19:30

クラブボクシング  
18:00~19:00  
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング  
19:15~20:15  
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング  
20:30~21:30  
坂本 優仁

有料スクール

三浦道場  
レキ3クラス  
19:30~20:30

三浦道場・イトクラス  
（アイトイングラス）  
20:30~21:30

有料スクール

ストライプ  
表紙:総合格闘技  
20:30~22:00  
平 直行

20:00 CLOSE

# 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い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カ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	☆☆	★★
CHOREOROLOGY	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力・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けていくクラスです。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、扇舞五行などのエッセンスを取り入れたエクササイズです。ゆった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カ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です。	身体調整・機能改善・リラクゼーション	☆☆☆☆	★★
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	ヨガのポーズと筋カ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。