



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3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

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2026年3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									
10:30										
11:00	D-Kick 10: 45~11: 45 藤村 元子									
11:30										
12:00	整理券 Qrenボディメンテナンス 12: 00~12: 45 藤村 元子									
12:30	定員 3 名 整理券 WEB 2 6 名 店頭 1 名									
13:00	エプロ初級 13: 00~13: 45 上野 さぎり									
13:30										
14:00	ヨガ (姿勢と呼吸を整える) 14: 00~15: 00 石川									
14:30										
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									
16:30	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									
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									
17:30	有料スクール avexダンスマスター (ベーシック) 17: 10~18: 10 タイガー									
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									
18:30	有料スクール avexダンスマスター (J-BIZ) 18: 20~19: 20 タイガー									
19:00										
19:30	バレエ (中級) 19: 15~20: 25 Chi-tan.									
20:00	ZUMBA 19: 50~20: 50 伊藤 知子									
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	23:30 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！



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。

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！未来の元気！
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-		日曜日 -Sunday-	
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	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			Qwest パラティス 13:30~14:00 藤村 元子					TWW 13:00~14:00 GG STAFF			実践24時間 12:00~12:50 山田 優子		
14:00			有料スクール										
14:30			Qwest パラティス 梅松生活クラス (梅松・高崎古町) 14:15~15:30 藤村 元子							GGX 15:00~15:30 GG STAFF			
15:00										有料スクール			
15:30										グラブオーリング 15:20~16:20 坂本 健仁			
16:00										有料スクール			
16:30										グラブオーリング 16:35~17:35 坂本 健仁			
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00			ストライブル 柔術・総合格闘技 20:30~22:00 平 直行										
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、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arring）等は、禁止しております。

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。サバハ、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	南国風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。