GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHECK
明日の健康！未来の元気！
詳しくはこちら→

CHANGE
南船橋千葉

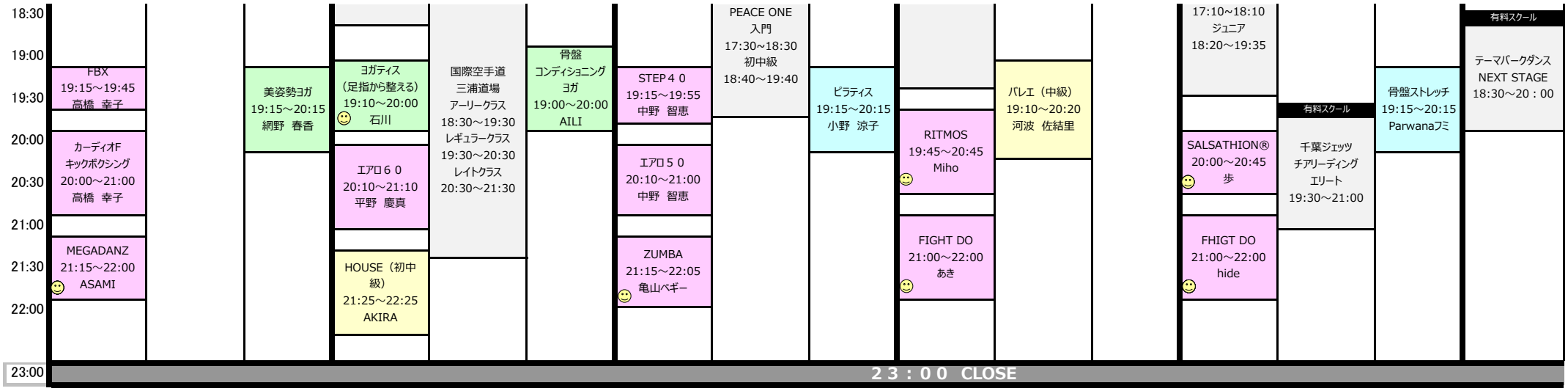
7：00 OPEN

※有料HOTプログラムのご予約は定員13名　WEB 10名、優先・店頭予約 3名です。
券売機にてチケット（200円）をご購入の上フロントにて受付をし、レッスン開始10分前にスタジオ前にお集まりください。
HOTプログラムではレッスン開始後の入室はご遠慮いただいておりますので予めご了承願います。

※WEBオンライン予約　WEB整理券　【1スタジオ・2スタジオ 内容別定員設定】
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。

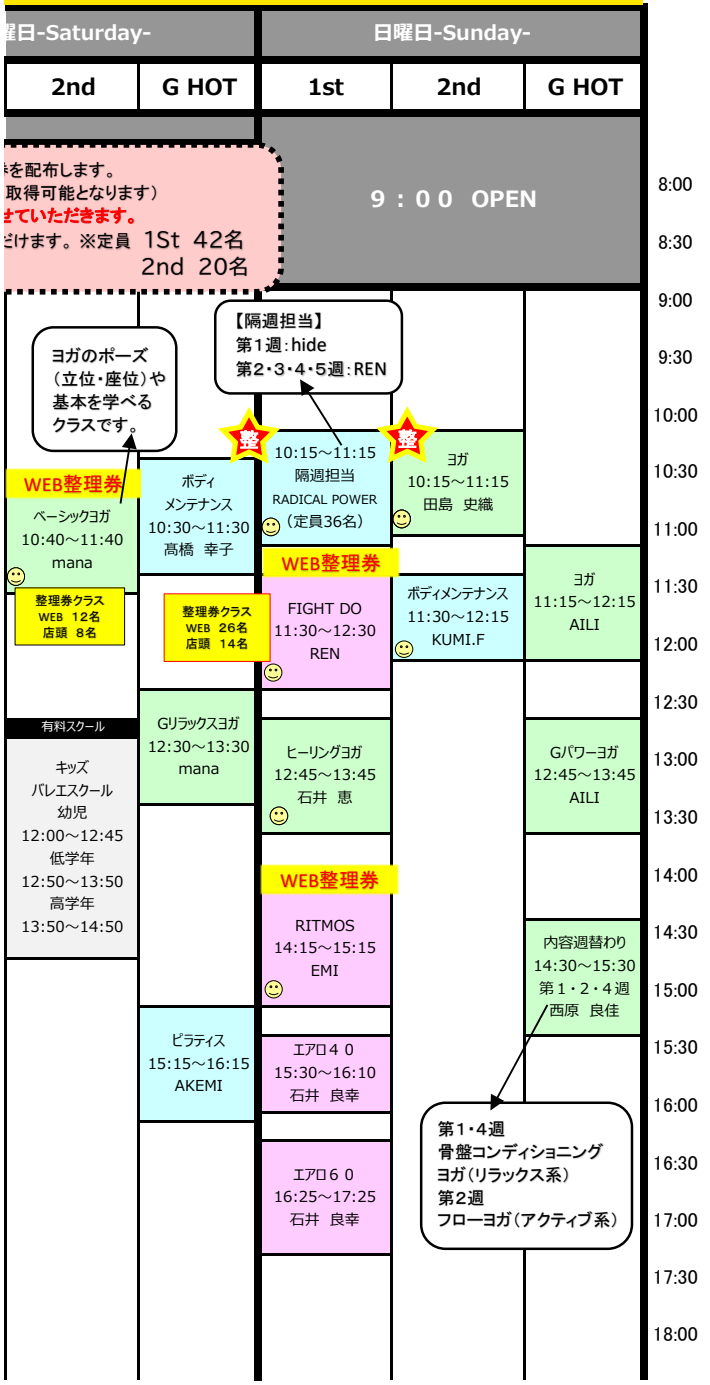
整
レッスン開始2時間前からフロントにて整理券
お1人様1レッスンのみ（該当クラス参加後に
尚、同時に複数枚所持する行為は禁止とさせ
レッスン開始10分前に番号順にお入りいた

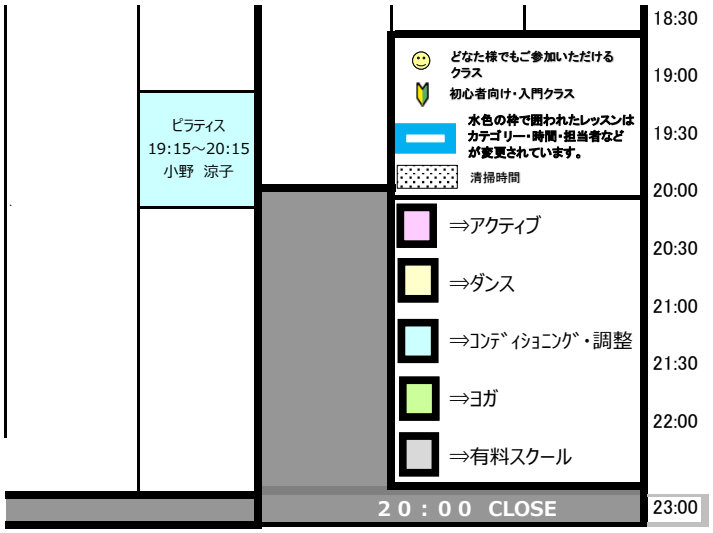
	月曜日-Monday-			火曜日-Tuesday-			水曜日-Wednesday-			木曜日-Thursday-			金曜日-Friday-			土曜
	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st
8:00																
8:30																
9:00				朝ヨガ 9:00～10:00 渡部 淳子			ピックルボール									ピックルボール
9:30																
10:00				WEB整理券			ヨガ 10:00～11:00 Keiko				太極拳 10:00～11:00 堀 記久子		ヨガ 10:15～11:15 岩田 安季子			ボディコンディショニング 10:00～10:30 陸野 裕子
10:30	エアロ４５ 10:30～11:15 栗山 真美			FIGHT DO 10:15～11:00 あき （第1.3.4.5週）	整理券クラス WEB 26名 店頭 14名 2週目はありません	ヴィンヤサヨガ 10:15～11:15 加藤 清			Gデトックスヨガ 10:30～11:30 道中 麻依子	RITMOS 10:25～11:10 畑田 美紀					ピラティス 10:45～11:45 小野 涼子	エアロ４５ 10:45～11:30 陸野 裕子
11:00			アクティブヨガ 11:00～12:00 加地 史佳				整 エアロ４５ 11:15～12:00 小林 亮子			バレエ（中級） 11:20～12:20 加藤 清	気功 11:15～12:15 堀 記久子					
11:30	RADICAL POWER 11:30～12:15 ALISA			バレエ（初中級） 11:15～12:15 宮田 愛子								岡部友監修 パワーヒップネス 11:20～12:20 上田 茜 ※祝日はお休み	WEB整理券 カーディオF キックボクシング 11:30～12:20 SHIZUKA	整理券クラス WEB 26名 店頭 14名		ZUMBA 11:45～12:30 MIWA
12:00						ピラティス 11:45～12:45 石川			ヨガ 12:00～13:00 岩田 安季子						ヨガ 12:15～13:15 mana	
12:30	FIGHT DO 12:30～13:15 ALISA		Gリラックスヨガ 12:20～13:20 加地 史佳	ヨガ 12:30～13:30 高橋 美果	太極舞 12:30～13:15 髙橋 幸子		ナニアロハ 12:10～13:10 ｅｍｉ			ボディシェイプ 12:30～13:15 北村 あり		美ユーティ Bodywave 12:45～13:45 高橋 幸子	HIP HOP（初級） 12:45～13:45 SAWA	フラダンス 12:35～13:35 hiromi		MEGADANZ 12:45～13:45 第1・3・5週 EMI 第 2・4週 歩
13:00																
13:30	ヨガ 13:30～14:30 山崎 明美			エアロ入門 13:45～14:15 加瀬 望			ジャズダンス 13:20～14:20 chi-tan.			STEP入門 13:30～14:00 栗山 真美	ヨガ 13:30～14:30 北村 あり					GGX マッスルキャンプ 14:00～14:45 スタッフ
14:00					GGX 14：30～15：00 スタッフ								エアロサーキット 14:00～15:00 石井 良幸			
14:30				エアロ４０ 14:30～15:10 加瀬 望			ピラティス 14:30～15:15 AKEMI			STEP４５ 14:15～15:00 栗山 真美						バレエ（初中級） 15:00～16:00 河波 佐結里
15:00																
15:30	ピックルボール										太極舞 15:15～16:00 髙橋 幸子		バレエ（初中級） 15:15～16:15 chi-tan.			
16:00	ピックルボール 月 15:00～16:00 水・木・金・土 8:30～9:30				有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00～16:50 キッズ 17:00～18:00					有料スクール				有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00～16:50		エアロ入門 16:15～16:45 神長 由紀子
16:30				有料スクール PEACE ONE 入門 16:40～17:40 初級 17:50～18:50						テーマパークダンス 4歳～小1 15:45～16:45 入門：小2～ 16:55～18:10 初級：小4～ 18:15～19:30						
17:00													有料スクール			終 エアロ５０ 17:00～17:50 神長 由紀子
17:30													千葉ジェッツ チアリーディング キッズ			
18:00							有料スクール									


18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
23:00
FBX
19:15～19:45
高橋　幸子
カーディオF
キックボクシング
20:00～21:00
高橋　幸子
MEGADANZ
21:15～22:00
ASAMI
美姿勢ヨガ
19:15～20:15
網野　春香
ヨガティス
（足指から整える）
19:10～20:00
石川
エアロ６０
20:10～21:10
平野　慶真
HOUSE（初中級）
21:25～22:25
AKIRA
国際空手道
三浦道場
アーリークラス
18:30～19:30
レギュラークラス
19:30～20:30
レイトクラス
20:30～21:30
骨盤
コンディショニング
ヨガ
19:00～20:00
AILI
STEP４０
19:15～19:55
中野　智恵
エアロ５０
20:10～21:00
中野　智恵
ZUMBA
21:15～22:05
亀山ベギー
PEACE ONE
入門
17:30~18:30
初中級
18:40～19:40
ピラティス
19:15～20:15
小野　涼子
RITMOS
19:45～20:45
Miho
FIGHT DO
21:00～22:00
あき
バレエ（中級）
19:10～20:20
河波　佐結里
17:10~18:10
ジュニア
18:20～19:35
SALSATHION®
20:00～20:45
歩
FHIGT DO
21:00～22:00
hide
有料スクール
千葉ジェッツ
チアリーディング
エリート
19:30～21:00
骨盤ストレッチ
19:15～20:15
Parwanaフミ
有料スクール
テーマパークダンス
NEXT STAGE
18:30～20：00
２３：００　CLOSE

YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

2025年 10月




どなた様でもご参加いただけるクラス
初心者向け・入門クラス
水色の枠で囲われたレッスンはカテゴリー・時間・担当者などが変更されています。
清掃時間
ピラティス
19:15～20:15
小野　涼子
⇒アクティブ
⇒ダンス
⇒ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ・調整
⇒ヨガ
⇒有料スクール
２０：００　CLOSE
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
23:00