



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

津田沼千葉

2026年3月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00								
7:30								
8:00								
8:30								
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								
23:00								
23:30								
0:00								

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp  
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

**CHECK!**  
明日の健康!未来の元気!  
詳しくはこちら→



整理券以外のクラスにご参加の際、15分以上前から並ぶ行為はご遠慮下さい。

■ 整理券クラス → レッスン開始2時間前からフロントにて配布致します。  
■ 前のクラスの清掃終了後、インストラクターの合図で入室いただけます。 ■ ジム内混雑緩和の為参加レッスン 15分前よりジム入口フェンス横にお並びください。

有料スクール

9:00

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

23:30

0:00

0:00

整理券を同時に複数枚取得する行為は禁止とさせていただきます。

23:00 CLOSE

20:00 CLOSE

初心者でも安心して

ご参加いただけます。

【スタジオ利用上の注意】

・レッスン開始10分以降の入場

また途中退出はお控え下さい。

・整理券クラスは2時間前から

フロントにて整理券を配布しま

す。台帳に名前を記入し、

整理券をお受け取り下さい。

・15分前台帳記入開始クラスは

スタジオ前に15分より前から並ぶ

ことはご遠慮ください。