



STUDIO SCHEDULE

行徳千葉

2020年7月～

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	アスレティックセンター	フィットネスセンター	アスレティックセンター	フィットネスセンター	アスレティックセンター	フィットネスセンター	アスレティックセンター	フィットネスセンター	アスレティックセンター	フィットネスセンター	アスレティックセンター	フィットネスセンター	アスレティックセンター	フィットネスセンター	
7:00														7:00	
7:30		7:00 OPEN ※第3月曜日 23:00 OPEN												7:30	
8:00														8:00	
8:30														8:30	
9:00														9:00	
9:30														9:30	
10:00	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00	
10:30		ピギナーワーク&ストレッチ 10:00-10:45 城谷 崇仁		ZUMBA® 10:00-11:00 新 かほり		ZUMBA® 10:00-11:00 新 かほり		ヨガ 10:00-10:45 克		エアロシェイプ&ストレッチ 10:00-11:00 佐藤 里江子		エアロ&ストレッチ 10:00-11:00 石丸 よし子		ヨガニードラ 10:00-11:00 原田 裕子	
11:00				ZUMBA® 10:30-11:15 下田 陽子							有料スクール キッズアスリート ファンクラス (4~6歳) 10:20-11:20 (7歳~6) 11:30-12:30 (7歳~9) 12:40-13:40 スポーツ コンディショニング アーク				
11:30		ローインパクト&ストレッチ 10:55-11:55 城谷 崇仁		ボディコンディショニング 11:10-11:55 小野 洋子		ボディコンディショニング 11:10-11:55 小野 洋子		ワークアウトプログラム 11:00-12:00 克		JPOPダンス&ストレッチ 11:10-12:10 海東 幸二		ボディメイク 11:10-11:55 石丸 よし子		エアロシェイプ お腹引き締め &ストレッチ 11:15-12:15 原田 裕子	
12:00				ボディメイク 11:25-12:10 新 かほり											
12:30		リラクゼーション 12:05-13:05 尾代 智子		体幹トレーニング &筋膜リリース 12:20-13:20 狩野 謙斗		ピラティス 12:10-12:55 小野 洋子		カーディオ&キックボクシング&ストレッチ 12:15-13:00 酒巻 靖子							
13:00															
13:30		ラーニングステップ &ストレッチ 13:20-14:20 渡辺 睦美													
14:00				JAZZDANCE 7.5 & ストレッチ 13:35-14:50 鈴木 真由											
14:30															
15:00															
15:30		エアロ&メンテナ ンスストレッチ 14:35-15:35 香山尚道		バレエ&ストレッチ 15:05-16:05 Chi-tan.											
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															

休館日7月20日

ソーシャルディスタンスを保つ為
定員15名
WEB予約クラス/WEB12名・店頭3名

.....

全てのレッスンを強度の低い息の上にならない
穏やかなレッスンに変更させていただきます。

本気で鍛えて
じっくりとお身体
のお手入れが
できます！

有酸素トレーニング
と自重トレーニング
を組み合わせて
マイペースで心
地よい汗がなが
せます。動きの組
み合わせ楽しいレ
ッスンです！

〜親切でわかり
やすい基本の変
化が楽しいエア
ロピクスです。是非
お試しください

ソーシャルディスタンスを保つ為定員15名/WEB予約クラスはWEB12名・店頭3名 全てのレッスンを強度の低い息の上にならない穏やかなレッスンに変更させていただきます。

スケジュールは予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

行徳千葉
047-390-3434
アスレチックセンター(旧館)
月曜～金曜 10:00～23:00
土曜 10:00～23:00
日曜・祝日 10:00～19:00
第3日曜 休館
フィットネスセンター(新館)
月曜～土曜・祝日 24時間営業
日曜～20:00
月曜 7:00～
(第3月曜のみ 23:00～)

スケジュール及び担当者は変更になる場合があります。予めご了承ください。
<http://www.goldsygm.jp>
NTTdocomo IE-対応サイト
<http://www.goldsygm.jp/i/>
初めての方におススメクラス

- アクティブ系
- コンディショニング系
- リラクゼーション系
- ダンス系
- 有料スクール