## ### CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE ### STUDIO SCHEDULE 行徳千葉 2020年8月~ | Find Type | Tanggar | Tangg

	月 (MON)		火(TUE)		水(WED)		木 (THU)		金 (FRI)		± (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	
	2,7	277		2,7,	2,7	277		277		277					
7:00							7.1	<u> </u>		/ ^			715		7:00
	-	7:000PEN					1不	館日	8/14	・(金	•	<b>15</b>	(土)		
7:30		※第3月曜日 23:000PE							•	•					7:30
		N							` '/-	ーシャルディ	 'スタンスを保	!つă	느		
8:00	-										スプラスとは 員15名	ン福			8:00
8:30									WEE	3予約クラス	/WEB10名・F	5頭5名			8:30
0.30									全てのレ	・・・・・・・・・・ ハスンを強度	きの低い息の	トがらない			0.50
9:00											変更させて				9:00
									1		I		$\dashv$		
9:30				M											9:30
				ヒーリングヨガ											
10:00	10:00	M		9:20-10:20 下田 陽子		54		N/I		M			10:00 OPEN 第3日曜 休館	NA	10:00
	OPEN	ビギナーウオーク &ストレッチ	10:00 OPEN		10:00 OPEN	<b>)</b>	10:00 OPEN	<b>∃</b> ガ	10:00 OPEN	エアロシェイプ&	10:00 OPEN	I70&	SPOTIME AVER	•	
10:30	=	10:00-10:45		M		ZUMBA® 10:00-11:00		10:00-10:45 克		ストレッチ 10:00-11:00	有料スクール	ストレッチ 10:00-11:00		ヨガニードラ 10:00-11:00	10:30
		城谷 崇仁		ZUMBA®		新 かほり				佐藤 里江子	キッズアスリート ファンクラス	石丸 よし子		原田 裕子	
11:00				10:30-11:15 下田 陽子				M		M	(4~6歳) 10:20-11:20 (アンゲー6)	V4	4	8/30休諱	11:00
		ローインパクト&ス トレッチ				ボディコンディショ ニング	·	<b>▽</b> ワークアウトプログ		JPOPダンス	11:30-12:30 (7>9°-9)	ボディメイク		Y	
11:30		10:55-11:55 城谷 崇仁	,	ボディメイク		1:10-11:55		ラム 11:00-12:00		&ストレッチ 11:10-12:10	12:40-13:40	11:10-11:55 石丸 よし子		イアロシェイプ締 め&ストレッチ	11:30
12:00		<b>場口 水</b> 口		11:25-12:10		▼ 小野 洋丁		克		海東 幸二	コンディショニング アーク			11:15-12:15 原田 裕子	12:00
12.00		M		新 かほり		M						₩EB <del>}</del>	h	»,ш п ј	12.00
12:30	'	リラックスヨガ	1	<b>V</b>	-	ピラティス 12:10-12:55		カーディオフィップス キックボクシング&ス				【定員15名】	ľ		12:30
	-	12:05-13:05 尾代 智子		体幹トレーニング &筋膜リリース	本気で鍛えて	小野 洋子		トレッチ 12:15-13:00		ボディメイクM		ZUMBA® 12:10-13:00		【定員15名】 ステップ&ストレッ	
13:00				12:20-13:20 狩野 謙斗	じっくりとお身体 のお手入れがで			酒巻 靖子		12:20-13:20 陸野 裕子		大浦 透		£	13:00
					きます!			リセットストレッチ			1	7		12:25-13:25 Mari	
13:30						ナニアロハ		13:10-13:50				すっきり健康3ガ			13:30
		ラーニングステップ				13:05-14:05 上薗 美千代		酒巻 靖子		ローインパクト&ス		13:10-14:10 ジョセフ 鮎		<b>M</b>	
14:00		&ストレッチ 13:20-14:20		JAZZDANCE		8/12休講				トレッチ 13:30-14:15	有料スクール			•	14:00
		渡辺 睦美		7 5 &ストレッチ 13:35-14:50		O/ 12 PI-BPS		ビギナーステップ&スト レッチ		陸野裕子				Gパワーヨガ 13:40-14:40	
14:30				3:35-14:50 鈴木 真由		JAZZDANCE		14:00-14:30 田澤 有貴秀				初中級エアロ&		宮野 香織	14:30
						&ストレッチ 14:15-15:15		<b>V</b>		ラーニングステップ		ストレッチ 14:20-15:05			
15:00		エアロ&メンテナン	⇔シンプルで気持 ちよく動けるエアロ			矢島 嵩也		ビギナーエアロ& ストレッチ		&ストレッチ		大畑 淳一	Ç	1	15:00
	-	スストレッチ	ビクスです。			•		14:40-15:25 田澤 有貴秀		14:30-15:30 阿部日佐子	テコンドー	ビギナーステップ&ス	]	DANCE WITH ME&ストレッチ	
15:30		14:35-15:35 香山尚道		パレエ				M			スクール 【ITF】	トレッチ 15:15-15:45		14:50-15:30 MIHO	15:30
				&ストレッチ 15:05 – 16:05		170	· ·			M	子供 14:00-15:00	大畑 淳一			
16:00			有料スクール	Chi – tan.		&ストレッチ 15:30-16:30		ピラティス 15:35-16:20		セルフコンディショ	一般 15:00-17:00			【定員15名】	16:00
					-	竹内 愛	有料スクール	田澤 有貴秀		ンヨガ 15:40-16:40	13.00-17.00	I70		ストリートダンス& ストレッチ	
16:30	=						キッズアスリートU 9			AKI		&ストレッチ 16:00-16:50		15:45-16:45 MIHO	16:30
			千葉ジェッツチア リーディングスクー				16:15-17:15	JAZZ DANCE				鈴木 優子			
17:00	-		ル				U12 17:30-18:30	&ストレッチ 16:35-17:35	有料スクール mex Dance Maste	×			WEB予約	【定員15名】 ZUMBA®	17:00
			リトルクラス 16:00~16:					かとう ゆみこ	<b>3</b>			WEB予約	110011	1,3,5週 ラテンエアロ	
17:30			50 キッズクラス				有料スクール		エイベックスキッズ ダンススクール			【定員15名】 ステップ		2.4週 17:00-17:50	17:30
			17:00~18: 00						17:00-21:10 (Dance)			&ストレッチ		大浦 透	
18:00	-		ジュニアクラス			ZUMBA®	H&YBal		(Burice)			17:15-18:15 今村 彩子			18:00
40:30	-		18:00~19: 15			18:00-18:45	l e t S c h o o l		5					J	40:20
18:30	-	有酸素トレーニン				佐野 なぎさ	初めてバレエ3 才~6才						-	HIP HOP& ストレッチ	18:30
19:00	有料スクール	グと自重トレーニ ングを組み合わ					15:30-16:20					JAZZ DANCE 18:30-19:30		18:10-19:10 矢島 嵩也	19:00
19.00		せてマイペースで		V	-		プティクラス 3 才	<b>V</b>		Vizient		18:30-19:30 かとう ゆみこ	19:00		19.00
19:30		心地よい汗がな がせます。動きの		♥ リフレッシュ∃ガ		I70&	16:20-17:20 エトワールクラス	ZUMBA® 19:00-19:45		エアロサーキット &ストレッチ			CLOSE		19:30
		組合わせ楽しいレッスンです!	毎月第1・2週目	19:00-20:00 歩		ストレッチ	17:30-18:45 大人クラス	Macky		19:00-20:00 宮沢 美登里					
20:00	テコンドースクール	)	HAND STAND			19:00-20:00 宮沢 美登里	19:15-20:30					毎月第3.4.5週 目			20:00
	19:00-21:00 [ITF]	* ↓8/3休講 シェイプトレーニング	トレーニング ILLYA			M		<b>y</b>		WEB予約		HAND STAND		20:00	
20:30		19:30-20:30	19:30-21:00 有料	初中級エアロ	⇔親切でわかり	室野式カラダ 改造塾		KICKOUT &ストレッチ		【定員15名】		トレーニング ILLYA		CLOSE	20:30
		TAKARA	ワークショップ	20:15-21:05	やすい基本の変 化が楽しいエア	20:10-21:10		20:00-21:00 Kuu		初級ステップ		19:40-21:40 有料	行徳	千葉	
21:00		V	¥1,543 このクラスに限り	柳田 幸久	ロビクスです。是	宮野 成夫		Rud		&ストレッチ 20:15-21:15		ワークショップ	047-39( アスレチックセ	0-3434	21:00
		ビギナーエアロ& ストレッチ	遅れて参加、途 中退場可能		非お試しください		リアルキック	M—		20:15-21:15 綾部 奈緒子		¥2,060 このクラスに限り	月曜~金曜 10:	00~23:00	
21:30		20:50-21:40 円谷 健一朗	2 % ~106	ラーニング		1477 54465	フィットネス 21:00-22:00	V		WFB予約 【定費15名】		遅れて参加,途 中退場可能	土曜10:00 日曜·祝日10:0	00~19:00	21:30
				ステップ 21:20-22:05		JAZZ DANCE &ストレッチ	21:00-22:00 ターゲット講師	Gパワーヨガ 21:15-22:15		【定責15名】			第3日頃 フィットネスセン	ンター(新館)	
22:00	<u> </u>			柳田 幸久		21:20-22:20 Chi-tan.		喜多 朝子		中級ステップ &ストレッチ			月曜〜土曜・祝日日曜 〜2	0:00	22:00
		H I PHOP DANCE								21:30-22:30			月曜 7 (第3月曜のみ	:00~ 23:00~)	
22:30		&ストレッチ 21:50-22:50								綾部 奈緒子			スケジュール及び担当		22:30
		N O B U		  -シャルギンフ <i>わ</i> いマナ	保つ為常品45岁ハ	VFR等約カニフゖ・・・	FR17タ・市高った	全てのいっていたか中	の低い息の トーヤイタニヤバ	()超やかかし。2つこと	変更させていただきます	r.	合があります。予る http://www.	.goldsgym.jp	
23:00			,	1	i	I		I	~mv·sωエからな(	いっぱいがんプスプにき	LEGE CONCRETE	•	NTTdocomo I http://www.ge	oldsgym.jp/i/	23:00
<u> </u>				スケシ	シュールは予告なく	変更する場合がごさ	いはす。こ了承くだ	:eu.	l				初めての方にも	<b>6</b> ススメクラス	
23:30															23:30
<u> </u>	23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00				
0:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		<u></u>		0:00

アクティブ系 リラクゼーション系 ダンス系 有料スケール