



STUDIO SCHEDULE

行徳千葉

2020年8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
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
10:30	ビギナーワーク & ストレッチ 10:00-10:45 城谷 泰仁	ZUMBA® 10:30-11:15 下田 陽子	ZUMBA® 10:00-11:00 新 かげり	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 麗江子	ヨガニードラ 10:00-11:00 原田 裕子
11:00	ローインパクト& ストレッチ 10:55-11:55 城谷 泰仁	ボディメイク 11:25-12:10 新 かげり	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	J P O P ダンス & ストレッチ 11:10-12:10 海東 幸二	エアロシェイプ 11:10-11:55 石丸 よし子
11:30		ピラティス 12:10-12:55 小野 洋子	ピラティス 12:10-12:55 小野 洋子	カーディオフィット & キックボクシング & ストレッチ 12:15-13:00 酒巻 靖子	ボディメイクM 12:20-13:20 陸野 裕子	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
12:00	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	リセットストレッチ 13:10-13:50 酒巻 靖子	ボディメイクM 12:20-13:20 陸野 裕子	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
12:30		ナエアロ 13:05-14:05 上園 美千代	ナエアロ 13:05-14:05 上園 美千代	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	ボディメイクM 12:20-13:20 陸野 裕子	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
13:00	ラーニングステップ & ストレッチ 13:20-14:20 渡辺 睦美	JAZZDANCE 7.5 & ストレッチ 13:35-14:50 鈴木 真由	JAZZDANCE & ストレッチ 14:15-15:15 矢島 高也	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	ローインパクト& ストレッチ 13:30-14:15 陸野裕子	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
13:30		エアロ&メンテナ ンスストレッチ 14:35-15:35 香山尚道	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
14:00		有料スクール	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
14:30		千葉ジュニア リーディングスクール リトルクラス 16:00-16:15 50	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
15:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
15:30		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
16:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
16:30		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
17:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
17:30		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
18:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
18:30		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
19:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
19:30		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
20:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
20:30		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
21:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
21:30		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
22:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
22:30		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
23:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
23:30		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子
0:00		キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	エアロ & ストレッチ 15:30-16:30 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	有料スクール	エアロシェイプ 11:15-12:15 原田 裕子

休館日 8/14 (金)・15 (土)

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/WEB10名・店頭5名
.....
全てのレッスンを強度の低い息の上がらない
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！

↑8/30休講↓

WEB予約

WEB予約

WEB予約

WEB予約

WEB予約

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が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。ご了承下さい。

行徳千葉
047-390-3434
アスレティックセンター(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
(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。予めご了承下さい。
http://www.goldsgym.jp
NTTDocomo I!E!E!E!E!
http://www.goldsgym.jp/I!
初めての方にお申し込み