GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 幕張千葉／幕張千葉ANNEX 2020年 8月

月曜日 -Monday-

WBG 7:30 / **ANNEX** 7:00 OPEN / **マットスタジオ**

- ANNEX: エアロ&シェイプ 10：00～11：00 陸野 裕子
- ANNEX: DANCE＆シェイプ 11：15～12：15 CHIKA
- ANNEX: ヨガ 12：30～13：30 sato
- ANNEX: ZUMBA 13：45-14：45 久保田 純子
- ANNEX: HIP HOP 15：15-16：15 KOJI
- ANNEX: GGX 16：30-17：00 GG STAFF
- ANNEX: ViPR 17：15-17：45 GG STAFF
  - 整／WEB５名 店頭4
- マット: ローインパクト＆シェイプ 18：30-19：30 宮沢 美登里
- マット: ZUMBA 19：45-20：45 Chelcy
- マット: 筋力アップヨガ 21：00-22：00 斎藤 信恵

23:30 CLOSE

火曜日 -Tuesday-

WBG 7:30 / **ANNEX** / **マットスタジオ** / **リングエリア** 7:00 OPEN

- WBG: ラテンエアロ 10：15-11：00 多田 浩子
- WBG: コアストレッチ 11：15-12：00 多田 浩子
- WBG: ヨガ 12：15～13：15 AYA
- WBG: バレエエクササイズ 13：40～14：50 1.3.5週 宮田愛子 2.4週 佐藤知真
- WBG: 有料クラス バレエセンター（バリエーション） 15：00-15：30
- WBG: 有料スクール キッズバレエ（幼児クラス） 16：00-16：45 河波 佐結里
- WBG: キッズバレエ（低学年クラス） 16：50-17：40 河波 佐結里
- WBG: キッズバレエ（高学年クラス） 17：40-18：40 河波 佐結里
- WBG: エアロ＆シェイプ 19：00～20：00 中野 智恵
- WBG: 整理券 カーディオフィットネス キックボクシング &シェイプ 20：15～21：15 YAYOI 18日～
  - 整／WEB13名 店頭12名
- ANNEX: アルファビクス 9：45～10：45 品末 由香
- ANNEX: キックボクシング エクササイズ 11：00～11：50 岩岡 純子
- ANNEX: ファンクショナル トレーニング 12：00～13：00 今野 能子
- ANNEX: タヒチフィットネス 13：15～14：00 Megumi
- ANNEX: STEP＆ストレッチ 14：30～15：30 渡辺 睦美
- ANNEX: ViPR 15：45-16：15 GG STAFF
  - 整／WEB５名 店頭4
- ANNEX: 有料スクール エイベックス ダンスマスター（スターター） 16：30-17：30 SAAYA
- ANNEX: エイベックス ダンスマスター（ベーシック） 17：35-18：35 SAAYA
- ANNEX: 癒しのヨガ 18：50-20：00 大塚 友美
- ANNEX: SOUL&LOCK 20：15～21：15 ODANOBU
- マット: 有料スクール ストライプル 柔術・総合格闘技 20：30-22：00 平 直行

タヒチアンダンスとフィットネスを融合したオリジナルプログラムです。南国のリズムに合わせて伝統のステップや振付を行います。どなたでもご参加いただけるクラスです

【隔週担当】
8月5・29日 河波
8月19日 瀧
9月2・16・20日 河波

23:30 CLOSE

水曜日 -Wednesday-

WBG 7:30 / **ANNEX** / **マットスタジオ** 7:00 OPEN

- WBG: やさしい筋コン 9：30-10：00 下田 陽子
- WBG: ヒーリングヨガ 10：15-11：15 下田 陽子
- WBG: ZUMBA 11：30-12：15 DANDAN
- WBG: エアロ 12：30-13：15 中野 智恵
- WBG: ピラティス 13：30-14：15 市原 桂子
- WBG: コリオスパイラル 14：30-15：30 市原 桂子
- WBG: GGX 16：00-16：30 GG STAFF
- WBG: バレエエクササイズ 19：10-20：20 漉めくみ／河波 佐結里 ※担当週は別途掲示
- WBG: ZUMBA 20：35-21：25 中野 さとみ
- ANNEX: ボディシェイプ 10：30-11：15 山崎 明美
- ANNEX: BAILA BAILA 11：30-12：30 山崎 明美
- ANNEX: ビギナーSTEP 12：45-13：25 工藤 兼一
- ANNEX: STEP＆シェイプ 13：40-14：40 工藤 兼一
- ANNEX: 有料スクール キッズアスリート（U-6） 15：40-16：40 アークアスリート
- ANNEX: キッズアスリート（U-9） 16：45-17：45 アークアスリート
- ANNEX: キッズアスリート（U-12） 17：50-18：50 アークアスリート
- ANNEX: 陰ヨガ 19：15-20：15 西原 良佳
- ANNEX: CHIKAZAP 20：30-21：30 CHIKA
- マット: Qrenボディメンテナンス 13：00-13：45 除村 元子
  - 整／WEB９名・店頭 各９名（店頭うち５名リモート枠）
- マット: 有料クラス Qrenボディメンテナンス 機能改善クラス（腰痛・膝痛改善） 14：15-15：30 除村 元子

定員１１名 整／WEB６名・店頭 各５名

23:30 CLOSE

木曜日 -Thursday-

WBG 7:30 / **ANNEX** / **マットスタジオ** / **リングエリア** 7:00 OPEN

- WBG: ピラティス 10：25-11：10 小野 洋子
- WBG: ラテンエアロ 11：25-12：10 小野 洋子
- WBG: ハワイアンフラ（初級） 12：35-13：35 Kahealani.St
- WBG: キックボクシング エクササイズ &シェイプ 19：10～20：10 岩岡 純子
- WBG: ジャズ＆ストレッチ 20：20～21：20 風間 文
- ANNEX: デトックスヨガ 9：50-10：40 室安 砂織
- ANNEX: マットピラティス 10：50-11：20 室安 砂織
- ANNEX: ビギナーエアロ 11：35-12：15 室安 砂織
- ANNEX: パワーローインパクト＆シェイプ 12：30-13：30 阿部 日佐子
- ANNEX: STEP＆シェイプ 13：45-14：45 阿部 日佐子
- ANNEX: アルファビクス 15：00-16：00 品末 由香
- ANNEX: 有料スクール エイベックス ダンスマスター（スターター） 16：30-17：30 AOI
- ANNEX: エイベックス ダンスマスター（フリースタイル） 17：30-19：00 AOI
- ANNEX: STEP＆シェイプ 19：15～20：15 水品 恵
- ANNEX: エアロ＆ストレッチ 20：30～21：30 金井 裕之
- マット: 太極拳 14：00-15：00 KUMI
- マット: 有料スクール ジュニアベースボール コンディショニング スクール 18：00-19：30
- リング: 有料クラス クラブボクシング 18：00-19：00 坂本 優仁
- リング: 有料クラス クラブボクシング 19：15-20：15 坂本 優仁
- リング: 有料クラス クラブボクシング 20：30-21：30 坂本 優仁

整／WEB１３名・店頭 各１２名

23:30 CLOSE

金曜日 -Friday-

WBG 7:30 / **ANNEX** / **マットスタジオ** 7:00 OPEN

- WBG: 太極舞 10：00-10：45 除村 元子
- WBG: 整理券 D-Kick（キックと筋コン） 11：00-11：45 除村 元子
- WBG: Qrenボディメンテナンス 12：00-12：45 除村 元子
- WBG: ビギナーエアロ 13：00-13：45 上野 さぎり
- WBG: ヨガ 14：00-15：00 石川
- WBG: 有料スクール キッズバレエ（幼児クラス） 16：00-16：45 河波 佐結里
- WBG: キッズバレエ（低学年クラス） 16：50-17：40 河波 佐結里
- WBG: キッズバレエ（高学年クラス） 17：40-18：40 河波 佐結里
- WBG: バレエエクササイズ 19：15-20：15 Chi-tan.
- WBG: ジャズ＆ストレッチ 20：30-21：40 Chi-tan.
- ANNEX: エアロ＆シェイプ 10：15-11：15 富澤 由貴
- ANNEX: ヨガ 11：30-12：30 sato
- ANNEX: HIP HOP 12：45-13：45 MITSU
- ANNEX: Qrenボディメンテナンス 14：00-14：45 除村 元子
- ANNEX: GGX 15：00-15：30 GG STAFF
- ANNEX: 有料スクール エイベックス ダンスマスター（リトルキッズ） 16：00-17：00 タイガー
- ANNEX: エイベックス ダンスマスター（ベーシック） 17：10-18：10 タイガー
- ANNEX: エイベックス ダンスマスター（ノービス） 18：20-19：20 タイガー
- ANNEX: ヨガ 19：50-20：50 石川
- マット: TWX 13：00-14：00 GG STAFF

14日

23:30 CLOSE

土曜日 -Saturday-

WBG 9:00 / **ANNEX** / **マットスタジオ** / **リングエリア** 7:00 OPEN

- WBG: エアロ＆シェイプ 10：15-11：15 mii
- WBG: エアロ＆ストレッチ 11：30-12：15 前河原 弘樹
- WBG: BAILA BAILA 12：45-13：35 1.3.5週 山本知子 12：45-13：45 2.4週 山崎明美
- WBG: ジャズ＆ストレッチ 14：00-15：00 Chi-tan.
- WBG: エアロ＆シェイプ 15：10-16：10 川上 真里江
- WBG: 有料スクール マリーンズ ダンスアカデミー（キッズ） 16：25-17：25
- WBG: マリーンズ ダンスアカデミー（リトル） 17：35-18：35
- WBG: マリーンズ ダンスアカデミー（ジュニア） 18：40-20：00
- ANNEX: ハワイアンフラ（初級） 9：50-10：50 Kahealani.St
- ANNEX: ハワイアンフラ（中級） 11：05-11：50 Kahealani.St
- ANNEX: ヨガ 12：00-13：00 sato
- ANNEX: GGX 13：30-14：00 GG STAFF
- ANNEX: ZUMBA 14：40-15：30 MIWA
- ANNEX: 今後再開予定
- ANNEX: 整理券 超コアトレーニング 17：00-17：45 CHIKA
  - 整／WEB１０名・店頭 各１０名
- ANNEX: 有料スクール エイベックス ダンスマスター（ティーン・フリースタイル） 18：00-19：30 MADORI
- ANNEX: エイベックス ダンスマスター（ティーン・フリースタイル） 19：40-21：10 MADORI
- マット: プチホットヨガ 18：00-19：00 CHIKA
  - 定員９名
- マット: 有料スクール 三浦道場 レギュラークラス 19：30-20：30
- マット: 三浦道場 レイトクラス（ファイティングクラス） 20：30-21：30

23:30 CLOSE

日曜日 -Sunday-

WBG 10:00 / **ANNEX** / **マットスタジオ** / **リングエリア** 9:00 OPEN

- WBG: 整理券 ビーディオフィットネス キックボクシング &シェイプ 10：30-11：30 YAYOI 16日～
- WBG: Qrenボディメンテナンス 11：45-12：45 YAYOI
- WBG: HIP HOP 13：00-14：00 KEN
- WBG: バレエエクササイズ 14：25-15：25 河波 佐結里
- WBG: バレエエクササイズ 15：40-17：00 池島 風花 スタジオ アン・ドゥ・トロワ
- ANNEX: ヨガ 10：30-11：30 AYA
- ANNEX: 隔週クラス 11：45-12：35
- ANNEX: ナニアロハ 12：50-13：30 萬代 昌弘
- ANNEX: ビギナーSTEP 13：45-14：30 萬代 昌弘
- ANNEX: ヨガ（隔週）1.3.5週 14：45-15：45 高田 翔
- ANNEX: 今後再開予定
- ANNEX: シェイプボクシング（協栄ジム） 17：15-18：05 草野 宏美
- マット: GGX 15：00-15：30 GG STAFF
- マット: GGX 14：30-15：00 GG STAFF
- マット: ヒーリングヨガ（隔週）2.4週 15：15-16：15 石井 恵
- マット: 有料クラス クラブボクシング 15：20-16：20 坂本 優仁
- マット: 有料クラス クラブボクシング 16：35-17：35 坂本 優仁

（1・2・3週）
タヒチフィットネス
11:45-12:30（45分）
担当：Megumi

（4・5週）
ZUMBA（50分）
担当：亀山ペギー

20：00 CLOSE

※WEBオンライン予約 整理券
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。

FIA（一般社団法人 日本フィットネス産業協会）からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。

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。

・人数制限は継続させていただきます。
・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。
・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。
・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。

黄色い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。

⇒アクティブ系
⇒ダンス
⇒コンディショニング・調整
⇒ヨガ
⇒有料クラス