GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 幕張千葉／幕張千葉ANNEX 2021年 9月

月曜日 -Monday-			火曜日 -Tuesday-				水曜日 -Wednesday-			木曜日 -Thursday-				金曜日 -Friday-			土曜日 -Saturday-				日曜日 -Sunday-			
WBG	ANNEX	マットスタジオ	WBG	ANNEX	マットスタジオ	リングエリア	WBG	ANNEX	マットスタジオ	WBG	ANNEX	マットスタジオ	リングエリア	WBG	ANNEX	マットスタジオ	WBG	ANNEX	マットスタジオ	リングエリア	WBG	ANNEX	マットスタジオ	リングエリア
7:30	7:00 OPEN		7:30	7:00 OPEN			7:30	7:00 OPEN		7:30	7:00 OPEN			7:30	7:00 OPEN		9:00	7:00 OPEN			10:00	9:00 OPEN		

人数制限定員 WBG 25名 ANNEX 20名　WBG 30名 ANNEX 25名　マット 13名 ANNEX

※感染予防対策による人数制限で混雑が予想されるクラス 混

※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。

月曜日 -Monday-

- レギュラーエアロ 10：00～11：00 陸野 裕子
- DANCE＆シェイプ 11：15～12：15 CHIKA 混
- ヨガ 12：30～13：30 sato
- ZUMBA 13：45-14：45 久保田 純子
- HIP HOP 15：15-16：15 KOJI
- GGX 16：30-17：00 GG STAFF
- GGX 17：15-17：45 GG STAFF
- ローインパクト＆シェイプ 18：30-19：30 宮沢 美登里
- ZUMBA 19：45-20：45 吉野 朋子
- 筋力アップヨガ 21：00-22：00 斎藤 信恵

22:30 / 23:30 CLOSE

火曜日 -Tuesday-

- ラテンエアロ 10：15-11：00 多田 浩子 混
- コアストレッチ 11：15-12：00 多田 浩子 混
- ヨガ 12：15～13：15 AYA
- 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
- 有料クラス
- バレエセンター（バリエーション） 15：00-15：30
- 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
- キッズバレエ（低学年クラス） 16：50-17：40 河波 佐結里
- キッズバレエ（高学年クラス） 17：40-18：40 河波 佐結里
- オリジナルエアロ 19：00～20：00 中野 智恵
- 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 整理券 混
- 整／WEB１３名・店頭 各１２名

- アルファビクス 9：45～10：45 品末 由香 混
- キックボクシング エクササイズ 11：00～11：50 岩岡 純子 混
- 骨格調整コンディショニング 12：10～13：00 今野 龍子
- タヒチフィットネス 13：15～14：15 Megumi
- レギュラーSTEP 14：30～15：30 渡辺 睦美
- GGX 15：45-16：15 GG STAFF
- 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
- エイベックス ダンスマスター（ベーシック） 17：35-18：35 SAAYA
- 癒しのヨガ 19：00-20：00 大塚 友美
- HIP HOP 20：15～21：15 MITSU
- 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

ストレッチポールなどを用いてほぐしやストレッチを行うどなたでもご参加いただけるクラスです。

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】
第1・3・5週 河波
第2・4週 瀧

22:30 / 23:30 CLOSE

水曜日 -Wednesday-

- やさしい筋コン 9：30-10：00 下田 陽子
- ヒーリングヨガ 10：15-11：15 下田 陽子 混
- ZUMBA 11：30-12：15 DANDAN
- ファットバーンエアロ 12：30-13：15 中野 智恵
- ピラティス 13：30-14：15 市原 桂子
- コリオスパイラル 14：30-15：30 市原 桂子
- GGX 15：45-16：15 GG STAFF
- バレエエクササイズ 19：10-20：20 瀧 めぐみ／河波 佐結里 ※担当週は別途掲示
- ZUMBA 20：35-21：25 中野 さとみ

- ボディシェイプ 10：45-11：15 山崎 明美
- BAILA BAILA 11：30-12：30 山崎 明美
- ビギナーSTEP 12：45-13：25 工藤 兼一
- レギュラーSTEP 13：40-14：40 工藤 兼一
- 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
- キッズアスリート（U-9） 16：45-17：45 アークアスリート
- キッズアスリート（U-12） 17：50-18：50 アークアスリート
- ヨガ 19：15-20：15 AILI
- CHIKAZAP 20：30-21：30 CHIKA 混

定員１５名 整／WEB８名・店頭 各７名

- 整／WEB９名・店頭 各９名（店頭うち５名 リモート枠）
- Qrenボディメンテナンス 13：00-13：45 除村 元子 混
- 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

22:30 / 23:30 CLOSE

木曜日 -Thursday-

- ピラティス 10：25-11：10 小野 洋子
- ラテンエアロ 11：25-12：10 小野 洋子
- ハワイアンフラ（初級） 12：35-13：35 Kahealani.St
- 太極拳 14：00-15：00 KUMI
- 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
- ジャズダンス 20：20～21：20 風間 文

- デトックスヨガ 9：50-10：40 室安 砂織
- マットピラティス 10：50-11：20 室安 砂織
- ビギナーエアロ 11：35-12：15 室安 砂織
- パワーローインパクト &シェイプ 12：30-13：30 阿部 日佐子
- レギュラーSTEP 13：45-14：45 阿部 日佐子
- アルファビクス 15：00-16：00 品末 由香
- 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
- 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
- オリジナルSTEP 19：15～20：15 水品 恵
- オリジナルエアロ 20：30～21：30 金井 裕之

22:30 / 23:30 CLOSE

整／WEB１３名・店頭 各１２名

金曜日 -Friday-

- 太極舞 10：00-10：45 除村 元子 混
- D-Kick（キックと筋コン） 11：00-11：45 除村 元子 整理券 混
- Qrenボディメンテナンス 12：00-12：45 除村 元子 混
- ビギナーエアロ 13：00-13：45 上野 さぎり
- ヨガ「姿勢と呼吸を整える」 14：00-15：00 石川
- 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
- キッズバレエ（低学年クラス） 16：50-17：40 河波 佐結里
- キッズバレエ（高学年クラス） 17：40-18：40 河波 佐結里
- バレエエクササイズ 19：15-20：15 Chi-tan.
- ジャズダンス 20：30-21：40 Chi-tan.

- エアロ＆シェイプ 10：15-11：15 富澤 由貴
- ヨガ 11：30-12：30 sato
- HIP HOP 12：45-13：45 MITSU
- Qrenボディメンテナンス 14：00-14：45 除村 元子
- GGX 15：00-15：30 GG STAFF
- 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
- 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
- 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
- ヨガ 19：50-20：50 石川

- 有料クラス
- クラブボクシング 18：00-19：00 坂本 優仁
- 有料クラス
- クラブボクシング 19：15-20：15 坂本 優仁
- 有料クラス
- クラブボクシング 20：00-20：30 坂本 優仁

- 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

- TWX 13：00-14：00 GG STAFF

22:30 / 23:30 CLOSE

土曜日 -Saturday-

- オリジナルエアロ 10：15-11：15 mii
- エアロ＆ストレッチ 11：30-12：15 前河原 弘樹
- BAILA BAILA 12：45-13：45 山崎明美
- ジャズダンス 14：00-15：00 Chi-tan.
- エアロ＆シェイプ 15：10-16：10 川上 真里江
- 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
- マリーンズダンスアカデミー（リトル） 17：35-18：35
- マリーンズダンスアカデミー（ジュニア） 18：45-20：00

- ハワイアンフラ（初級） 9：50-10：50 Kahealani.St
- ハワイアンフラ（中級） 11：05-11：50 Kahealani.St
- ヨガ 12：00-13：00 sato
- GGX 13：30-14：00 GG STAFF
- ZUMBA 14：40-15：30 MIWA
- ボディメンテナンス 15：45-16：45 新井 美奈子
- 整理券
- 超コアトレーニング 17：00-17：45 CHIKA 混
- 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
- 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

- プチホットヨガ 18：00-19：00 CHIKA 定員１２名
- 有料スクール
- 三浦道場 レギュラークラス 19：30-20：30
- 三浦道場 レイトクラス（ファイティングクラス） 20：30-21：30

整／WEB１０名・店頭 各１０名

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。
・人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは青枠、呼吸が荒くなるプログラムを赤枠とし、それぞれ異なる定員数を設定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。

22:30 / 23:30 CLOSE

日曜日 -Sunday-

整／WEB１３名・店頭 各１２名

- エアロビックフィットネス キックボクシング &シェイプ 10：30-11：30 YAYOI 整理券 混
- Qrenボディメンテナンス 11：45-12：45 YAYOI
- HIP HOP 13：00-14：00 KEN
- バレエエクササイズ 14：25-15：25 河波 佐結里 混
- 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 混
- シェイプボクシング（協栄ジム） 17：15-18：05 草野 宏美

- ヨガ 10：30-11：30 AYA
- ナニアロハ 12：50-13：30 萬代 昌弘
- ビギナーSTEP 13：45-14：30 萬代 昌弘
- GGX 14：30-15：00 GG STAFF
- ヨガ＆コンディショニング 15：15-16：00 石井 恵
- ベリーダンス 16：10～17：00 MEGUMI

- GGX 15：00-15：30 GG STAFF

- 有料クラス
- クラブボクシング 15：20-16：20 坂本 優仁
- 有料クラス
- クラブボクシング 16：35-17：35 坂本 優仁

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
⇒ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ・調整
⇒ヨガ
⇒有料クラス

22:30 / 20：00 CLOSE