GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 浦安千葉 2023/3 休館日:3/13

WEB整理券クラス　定員22名
（WEB　15名　店頭　7名）
バレエ　定員30名　ステップ　定員22名

その他レッスンに関しましては
人数制限解除となります。
引き続き、参加台帳記入のご協力を
お願い申し上げます。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
8:00				★6階★ メンバー様どなたでも参加できます。 サンドバッグやミットを使っキックやパンチを行うクラス。かっこいいキックができるようになります！ 初級者向クラス	★6階★ ビート＆キックス サンドバッグ&ストレッチ 11:00-11:45 湯浅　まゆ	★6階★ GGキックボクシング &ストレッチ 10：00-11：00 北川"ハチマキ"和裕	
9:00						ヨガ 9：10-10：10 Asha	ハタヨガ 9：30-10：30 森　由希子
10:00	ローインパクト& ストレッチ 10:30-11:15 松田　有希子	ラーニングステップ&ストレッチ 10：30-11：30 渡辺　睦美	シアターJAZZ&ストレッチ 10：00-11：00 瀬沼　真幸	HIP HOP 10：30-11：15 YU-KA		ZUMBA® 10：20-11：05 大浦　透	
11:00	ステップ&ストレッチ 11:30-12：30 松田　有希子	Salsation&ストレッチ 11：45-12：45 CAOLI	ZUMBA® 11：15－12：00 TSUKASA	初級ミッド＆ロー 11：25－12：10 中野　智恵	ZUMBA® 10：45-11：45 小河原　拓也	バレエ 11：15-12：15 Chi-tan	エアロ&ストレッチ 10：40-11：25 新井　香織
12:00	ZUMBA® 12:45-13：30 ジョセフ鮎	Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	ボディメイク 12：15－12：45 TSUKASA	ベーシックステップ 12：25-13：10 中野　智恵	ビート＆キックス &ストレッチ 12:00-13:00 湯浅　まゆ	Gピラティス 12：25-13：10 鈴木　優子	ラーニングステップ&ストレッチ 11：35-12：25 新井　香織 ↑WEB予約
13:00	すっきり健康ヨガ 13：45-14：45 ジョセフ鮎	初中級エアロ 14：15-15：15 陸野裕子	初中級エアロ& ストレッチ 13：15-14：00 里見　一成	エアロコンディション 13：20-14：05 佐々木　清子	メンテナンスストレッチ 13：15-14：15 平瀬　明治	ビギナーロー&ストレッチ 13：20-14：05 鈴木　優子	ジャズダンス&ストレッチ 12：45-13：45 Chi-tan
14:00	GGX 15:15-15:45 スタッフ	キッズスクール H&Y Ballet① 16:00-17:00	ステップ&ストレッチ 14：15-15：15 里見　一成 WEB予約	GGキックボクシング初級 &ストレッチ 15:00-16:00 北川"ハチマキ"和裕	エアロ&ストレッチ 14：30-15：00 平瀬　明治	HIP HOP&ストレッチ 14：15-15：15 森林　なつ美	ナニアロハ 14：00-15：00 emi
15:00		H&Y Ballet② 17:15-18:30	キッズスクール ﾏﾘｰﾝｽﾞﾀﾞﾝｽ ｱｶﾃﾞﾐｰｷｯｽﾞｸﾗｽ 15:30-16:30	優しいキックボクサーと ミット打ちが楽しめます キッズスクール ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	キッズスクール テーマパークダンス① 15:40-16:40	リンパフローストレッチ 15：30-16：20 今村　彩子	ストリートジャズ 15：15-16：15 NORIKO
16:00	スタジオ情報	ボディメイク 18:45-19:30 大森　恵美子	ﾏﾘｰﾝｽﾞﾀﾞﾝｽ ｱｶﾃﾞﾐｰﾘﾄﾙｸﾗｽ 16:40-17:40	ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50	テーマパークダンス② 16:50-18:05	ビギナーウォーク& ストレッチ 16：30-17：10 久野　聡郎	身体調整エクササイズ 16：30-17：15 金子　すず代
17:00	ZUMBA® 19：00-19：45 野中　映仁子	ビギナーエアロ30 &ストレッチ 19：40-20：10 大森　恵美子	ﾏﾘｰﾝｽﾞﾀﾞﾝｽ ｱｶﾃﾞﾐｰｼﾞｭﾆｱｸﾗｽ 17:50-19:05	中級エアロ&ストレッチ 19：00-20：00 築地　雅美	テーマパークダンス③ 18:10-19:25	ビギナーステップ&ストレッチ 17：25-18：05 久野　聡郎	ビート＆キックス &ストレッチ 17：30-18：15 金子すず代
18:00	ミッド＆ロー &ストレッチ 20：00-21:00 柳田　幸久	バレエ初級&ストレッチ 20：25-21：25 Chi-tan	エアロ&ストレッチ 19:20-20:05 大畑　淳一	宮野式からだ改造塾 20：15-21：15 宮野　成夫	中級エアロ＆ストレッチ 19：35-20：35 陸野　裕子	↓毎月2週目休講 ミッド＆ロー &ストレッチ 18：20-19：20 柳田　幸久	CLOSE
19:00	リラックスヨガ 21：15-22：15 mayuco	有料バレエ￥550 21：30-22：00 Chi-tan 実施日3/14.28	ラーニングステップ＆ ストレッチ 20：15-21：15 大畑　淳一	ストリートダンス& ストレッチ 21：30-22：30 MIHO	ZUMBA® 20：45-21：45 塚田　祐佳里	★3.4週目+10min GGX 19：40-19：55 スタッフ	URAYASU CHIBA 047-304-2828
20:00			HIP　HOP＆ ストレッチ 21：30-22：30 YU-KA		★６F★ ビート＆キックス&ストレッチ 18：40-19：10 小山内　映子	ミッド＆ロー&ストレッチ ★3.4週目+10min はあと少し動きたい リクエストにお応えしました。 19：20-19：30 有料バレエ￥2420 18：20-19：50 Chi-tan 実施日3/11	●月曜-土曜 祝日 7:00-23:30 ●日曜 9:00-20:00
21:00							
22:00							
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	
	アクティブ系	コンディショニング系	リラックスヨガ系	ダンス系	スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。		
	有料クラス	変更はWEBサイト,館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため,レッスン開始時間10分過ぎてのご参加はご遠慮くださいませ。					