

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)		
	アスレチックセンター スタジオ	フィットネスセンター 新館スタジオ	アスレチックセンター スタジオ	フィットネスセンター 新館スタジオ	アスレチックセンター スタジオ	フィットネスセンター 新館スタジオ	アスレチックセンター スタジオ	フィットネスセンター 新館スタジオ	
9:00								9:00	
9:30		7:00 OPEN ※第2月曜日 23:00 OPEN	9:20-10:20 ヨガ60 下田 陽子					9:30	
10:00		10:00-10:45 ピギナーウォーク 城谷 崇仁		10:00-11:00 ラテンエアロ 小野 洋子		10:00 OPEN		10:00	
10:30		10:55-11:55 ミッド&ロー インパクト 城谷 崇仁	10:30-11:15 ZUMBA 下田 陽子		整理券 10:30-11:30 レギュラー ステップ 今村 彩子	整理券 10:00-11:00 ピギナーズステップ &シェイブ 佐藤 里江子	10:15-11:00 レギュラーエアロ 城谷 崇仁	10:00-11:00 ヨガ 山田 由香	10:30
11:00		12:05-13:05 ヨガ 尾代 智子	11:25-12:10 ボディメイク 江田 真代	11:10-11:55 ボディメイク 塚本 直子	11:40-12:40 パワ ローインパクト 今村 彩子	11:10-11:55 ZUMBA ジャクソン 未来	11:15-12:00 ラーニングステップ 城谷 崇仁	11:15-12:15 エアロシェイブ お腹引き締め 山田 由香	11:00
11:30			12:20-13:20 レギュラー エアロ 狩野 謙斗	12:10-12:55 ヨガ45 塚本 直子		12:05-13:05 バレエ エクササイズ 鈴木 優美	12:10-13:00 ZUMBA 大浦 透	12:30-13:30 ラーニング ステップ 池島 三八子	11:30
12:00				13:10-14:00 ナニ アロハ 前野 光治	12:50-14:05 シェイブ サーキット75 酒巻 靖子	13:15-14:15 レギュラーズステップ 桜井 志奈	13:10-13:40 ピギナーエアロ 大島 さやか		12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN			14:00
14:30	整理券	13:35-14:50 JAZZ DANCE75 L&D	14:15-15:15 レギュラーエアロ 竹内 愛	14:25-14:55 ピギナーズステップ 田澤 有貴秀	14:30-15:30 ラーニングステップ 阿部 日佐子	13:55-14:25 ピギナーズステップ 大島 さやか	13:40-14:40 骨盤リセット ストレッチ 佐藤 里江子		14:30
15:00	15:00-15:40 格闘技 エクスプレス GGTトレーナー	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	15:00
15:30	15:30-16:30 オリジナル ステップ 道辺 圭一	15:10-16:10 バレエ エクササイズ 大貫 美和	15:30-16:30 レギュラーズステップ 田中 大海	15:05-16:05 ピギナーズジョグ 田澤 有貴秀	15:40-16:40 ミッド&ロー インパクト 石川 広明	14:40-15:40 ヨガ ジョセフ 鮎	14:50-15:50 ZUMBA 1,3週 ラテンエアロ 2,4週 大浦 透		15:30
16:00	16:15-17:15 ジュニア チアリーダー スクール (チアリーディング)	17:00-18:30 AACCキッズ レスリング (5歳~中学生) 【阿部 裕幸】	17:30-18:30 キッズ バレエスクール (幼児・初級)	16:15-17:15 U12 17:30-18:30 キッズ バレエスクール (中級)	16:30-19:00 エイベックス キッズ ダンススクール (DANCE)	15:00-17:00 テコンドー スクール 【TF】	16:55-17:55 JAZZ DANCE 初級 しんDO		16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30									20:30
21:00									21:00
21:30									21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
23:00									23:00
23:30	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	22:00 CLOSE			23:00
0:00									0:00

*スケジュールは、変更する場合がございますので予めご了承下さい。 *代行情報及び祝日の日のスケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。GGXはゴールドジムスタッフが担当いたします。

🍀 初心者でも安心してご参加頂けます 🍀 初心者から上級者までどなたでもご参加頂けます 🍀 有料スクールにのマークのみ有料クラスになります 整理券 整理券配布クラスです。クラス開始2時間前からフロントにて受付開始致します

初級クラス 中級クラス 上級クラス 格闘技系 リラックス系 筋コン系 ダンス系

GYOTOKU CHIBA
047-390-3434
営業時間のお知らせ
アスレチックセンター(旧館)
月曜日~金曜日 14:00~23:00
土曜日 10:00~22:00
日曜日・祝日 10:00~19:00
第3日曜 休館
フィットネスセンター(新館)
月曜日~土曜日・祝日 24時間営業
日曜日 ~20:00
月曜日 7:00~
(第2月曜のみ 23:00~)

GOLD'S GYM公式ウェブサイト
http://www.goldsgym.jp
NTTdocomo F1ドコモサイト
http://www.goldsgym.jp/f1/