



# KASHIWA CHIBA

スタジオスケジュール  
STUDIO SCHEDULE 2012.2~



	〔月〕 MON	〔火〕 TUE	〔水〕 WED	〔木〕 THU	〔金〕 FRI	〔土〕 SAT	〔日〕 SUN
8:00						<b>GOLD'S GYM公式ウェブサイト</b> <a href="http://www.goldsgym.jp">http://www.goldsgym.jp</a> <b>NTT docomo Iモード対応サイト</b> <a href="http://www.goldsgym.jp./I/">http://www.goldsgym.jp./I/</a> <b>情報満載!! ご覧下さい!!</b>	
9:00							
10:00	10:00~11:00 プラナヨガ 稲葉華子	10:00~10:45 ライトエアロ 安立摩記	10:00~11:15 ボディメイキング セルフメンテナンス 中山千鶴	10:00~11:00 ソフト コンディショニング 木村文子	10:00~11:00 エアロ&シェイプ 池田恭子	整理券配布	
11:00	11:15~12:00 ラディカルパワー 片山 忠	11:00~12:00 ヨガ 平松絢子	11:30~12:00 ファイドウ30 舟山未紗	11:15~12:00 ライトエアロ 木村文子	11:15~12:00 ファイドウ 片山忠		11:00~12:15 ヨガ75 小林サチ子
12:00	12:20~13:05 ライトエアロ 狭間 絵三子	12:15~13:00 フラダンス 飯島	12:10~13:10 ピラティス 朝倉順子	12:15~13:00 メガダンス HA-CHAN		12:30~13:15 パワーカーディオ 諸橋晴也	12:15~13:00 ファイドウ 片山 忠
13:00					12:30~13:30 パワー ローインパクト 中川佳子		
14:00	13:30~14:30 タイガーキック 藤澤充	13:15~14:15 太極拳 齊藤照代	13:15~14:00 ZUMBA 中川佳子	13:15~14:15 ピラティス 安立摩記	13:45~14:15 ピクナーウォーク 木村文子	13:30~14:45 太極拳75 永井博子	13:15~14:00 メガダンス HA-CHAN
15:00	14:45~15:30 ソフトヨガ 高沢美由紀	14:30~15:15 機能改善ストレッチ 寺田佳言	14:15~15:30 ヨガ75 小林サチ子	有料 14:30~15:45 フラダンス 月3回実施	14:30~15:00 ソフトコンディショニング 木村文子	15:00~16:00 パワー ローインパクト 成田真弓	14:15~15:00 パワーカーディオ 戸邊 孝泰
16:00						15:15~16:15 パワーヨガ 中川佳子	
17:00	(有料) チアダンス 16:30~17:30 [年長~小学3年] 17:30~18:30 [小学1年~6年]		(有料) キッズ空手 16:30~17:30 [満5歳~小学1年] 17:30~18:30 [小学2年~中学生]			16:15~17:00 ファイドウ 片山忠	15:15~15:45 ストレッチ 戸邊 孝泰
18:00					(有料) キッズHIPHOP 17:30~18:30		
19:00							
20:00	19:30~20:15 ファイドウ 舟山未紗	19:00~20:15 ボディメイキング 中山千鶴	19:30~20:15 ローインパクト 成田真弓	19:30~20:15 パワーカーディオ 菊池はるか	19:15~20:00 ソフトヨガ 狭間絵三子	19:30~20:30 ボクササイズ 戸澤 まり	
21:00	20:30~21:15 ローハイ 原ひとみ	20:30~21:15 ラディカルパワー 戸邊 孝泰	20:30~21:15 パワーカーディオ 諸橋晴也	20:30~21:15 ライトエアロ 菊池はるか	20:10~21:10 HIPHOP 桜井亮太	20:45~21:30 ラディカルパワー 戸邊 孝泰	
22:00	21:30~22:15 ラディカルパワー 立柳朋樹	21:30~22:15 メガダンス HA-CHAN	21:30~22:15 ファイドウ 片山忠	21:30~22:30 HOUSE MORI	21:25~22:25 ボディメンテナンス 戸澤 まり		
23:00							

### 色分け早見表

- エアロビクス・ステップエクササイズ 初級
- エアロビクス・ステップエクササイズ 中級
- コンディショニング・ボール
- ヨガ・リラクゼーション系
- ダンス系
- 総合