



# MAKUHARI CHIBA WBG・ANNEX

## スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

# 2012.2~



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	7:00 OPEN	7:30 OPEN	7:30 OPEN	7:30 OPEN	7:30 OPEN	9:00 OPEN	10:00 OPEN
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00	★ 月曜日のレッスンのこと★ ※ 練習千葉(WBG)は月曜日は休館日です。 ※ 練習千葉(ANAEX)は月曜日の休館日を決定 実施しております。	★ 初級者向 レッスン	★ 整理券 整理券配布クラス レッスン2時間前より フロントにて受け付けます	★ 初・中級者向レッスン ★ クラスに慣れてきた方 ★ ステップアップクラスです	★ ピラティスで体幹部を 意識してからヨガを行 います。	★ 男性のフラは力強くまた速う 速う繰り返す。 同じ時間で男性のフラも実 施していますので、男性も 奮ってご参加下さいませ。	★ 体力的に心配な方に おすすめの入門クラスです
10:00	★ 10:15-11:15 フロントバーン & コンディショニング 【植田 美穂】	★ 10:15-11:15 ピラティス 【多田 裕子】	★ 10:15-11:15 ヨガ&シェイプ 【下田 陽子】	★ 10:30-11:15 ランニング 【小野 洋子】	★ 10:15-11:15 ピラティス 【植田 美穂】	★ 9:30-10:00 ハワイアンフラ 体験クラス	★ 10:15-11:30 HAND STAND 【ILYA】
11:00	★ 11:30-12:30 JAZZ HIP HOP 初級 【CHIKA】	★ 11:00-12:00 フィットネス & コンディショニング 【多田 裕子】	★ 11:30-12:30 エアロ&シェイプ 【下田 陽子】	★ 11:30-12:30 ボディ メンタナンス 【小野 洋子】	★ 11:00-11:45 フィットネス 【植田 美穂】	★ 10:30-11:00 ハワイアンフラ 入門・初級 【Kaealani】	★ 10:30-11:30 カーディオキック ボクシング エクササイズ 【YAYOI】
12:00	★ 12:45-13:55 レギュラー ステップ & ストレッチ 【河合 清美】	★ 12:15-13:15 ルシーダットン & ヨガ 【AYA】	★ 12:45-13:45 ピラティス 【市原 佳子】	★ 12:45-13:45 ボディ メンタナンス 【除村 元子】	★ 11:00-12:00 ピラティス 【長野 道子】	★ 11:30-12:00 ハワイアンフラ 男性・女性中級 【Kaealani】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
13:00	★ 14:15-16:15 ゴルフレッスン (予約制) 【岡部 健一郎】	★ 12:45-13:45 ヨガ 【seto】	★ 13:00-13:45 ピラティス 【市原 佳子】	★ 12:45-13:45 ボディ メンタナンス 【除村 元子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 12:15-13:15 ヨガ コンディショニング 【SHO】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
14:00	★ 14:15-16:15 ゴルフレッスン (予約制) 【岡部 健一郎】	★ 14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:00 ヨガ 【seto】	★ 14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	★ 13:15-13:45 ピラティス 【長野 道子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
15:00	★ 14:15-16:15 ゴルフレッスン (予約制) 【岡部 健一郎】	★ 14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:00 ヨガ 【seto】	★ 14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	★ 13:15-13:45 ピラティス 【長野 道子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
16:00	★ 15:30-16:15 キッズバレエ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:00 ヨガ 【seto】	★ 14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	★ 13:15-13:45 ピラティス 【長野 道子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
17:00	★ 16:30-17:30 キッズバレエ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:00 ヨガ 【seto】	★ 14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	★ 13:15-13:45 ピラティス 【長野 道子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
18:00	★ 17:30-18:00 ジュニア ダンススクール 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:00 ヨガ 【seto】	★ 14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	★ 13:15-13:45 ピラティス 【長野 道子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
19:00	★ 18:30-19:30 コンディショニング 【宮沢 美穂】	★ 14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:00 ヨガ 【seto】	★ 14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	★ 13:15-13:45 ピラティス 【長野 道子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
20:00	★ 19:45-20:45 レギュラー エアロ 【宮沢 美穂】	★ 14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:00 ヨガ 【seto】	★ 14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	★ 13:15-13:45 ピラティス 【長野 道子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
21:00	★ 21:00-22:00 ジュニア ダンススクール 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:00 ヨガ 【seto】	★ 14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	★ 13:15-13:45 ピラティス 【長野 道子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
22:00	★ 21:00-22:00 ジュニア ダンススクール 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 淑子】	★ 14:00-15:00 ヨガ 【seto】	★ 14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	★ 13:15-13:45 ピラティス 【長野 道子】	★ 12:15-13:15 HIIT 【大塚 友美】	★ 11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
23:00	★ 23:30 CLOSE	★ 23:30 CLOSE	★ 23:30 CLOSE	★ 23:30 CLOSE	★ 23:30 CLOSE	★ 23:30 CLOSE	★ 23:30 CLOSE

※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。

GOLD'S GYM 公式ウェブサイト  
http://www.goldsgym.jp  
NTT docomo 114-1 対応サイト  
http://www.goldsgym.jp/i

20:00 CLOSE

MAKUHARI CHIBA ANNEX  
043-297-7111  
WBG  
043-299-2711  
練習千葉(ANNEX)  
月～土曜  
7:00～23:30  
日曜・祝日  
9:30～20:00  
休館日 毎月 第2月曜日  
営業時間(WBG)  
月～金曜  
7:30～22:30  
土曜  
9:00～22:30  
日曜・祝日  
10:00～20:00  
休館日 毎週月曜日