

	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 ビギナーウォーク 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	10:15-11:00 レギュラーエアロ 城谷 崇仁	10:00 OPEN 第3日曜 休館	10:00-11:00 ヨガ 山田 由香
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	10:30-11:30 キッズアスリート ファンクラス (4~6歳) (7歳~6) スポーツ コンディショニング アーク	11:15-12:00 ラーニングステップ 城谷 崇仁	11:15-12:15 エアロシェイプ お腹引き締め 山田 由香
12:00		13:15-14:00 パワーヨガ45 尾代 智子	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
12:30		14:00 OPEN	13:35-14:50 JAZZ DANCE75 L&D	13:10-14:00 ナニ アロハ 前野 光治	12:50-14:05 シェイプ サーキット75 酒巻 靖子	13:10-13:40 レギュラーエアロ 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
13:00		整理券	14:15-15:15 ラーニング ステップ 道辺 圭一	14:15-15:15 レギュラーエアロ 竹内 愛	14:25-14:55 レギュラーエアロ 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 レギュラーエアロ 大島 さやか	14:50-15:50 ZUMBA 1,3週 ラテンエアロ 2,4週 大浦 透
13:30	14:00 OPEN	15:00-15:40 格闘技 エクスプレス GGトレーナー	15:30-16:30 オリジナル ステップ 道辺 圭一	15:30-16:30 レギュラーエアロ 田中 大海	15:05-16:05 レギュラーエアロ 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	16:00-16:45 パワーロー 大浦 透
14:00	整理券	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 パレスクール (幼児・初級)	16:15-17:15 U12 17:30-18:30 キッズ パレスクール (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 【ITF】	16:55-17:55 JAZZ DANCE 初級 しんDO
14:30	整理券	17:30-18:30 エイベックス キッズ ダンススクール (DANCE)	17:40-18:40 オリジナル ステップ中上級 田中 大海	17:30-18:30 キッズ パレスクール (中級)	17:30-18:30 キッズ パレスクール (中級)	17:00-18:30 AACCキッズ レスリング (5歳~中学生) 【阿部 裕幸】	15:55-16:55 オリジナルエアロ 鈴木 優子	18:05-19:05 HOUSE TARO
15:00	整理券	19:00-20:00 カーディオキック 浅野 真衣	19:00-20:15 レギュラーエアロ &シェイプ 阿部 日佐子	18:50-19:50 オリジナル エアロ(中級) 宮沢 美登里	18:30-19:45 パレスクール (上級・大人) 大貫 美和	19:00-20:00 エアロサーキット 宮沢 美登里	17:10-18:10 オリジナル ステップ 今村 彩子	19:00 CLOSE
15:30	整理券	20:10-20:40 ビギナーウォーク 村上 雅後	20:30-21:30 ミッド&ロー 初級 田中 大海	20:00-21:00 宮野式カラダ 改造塾 宮野 成夫	19:00-20:00 骨盤リセット ストレッチ 佐藤 里江子	18:40-19:55 HAND STAND HAND STAND ILLYA 参加費:1000円 =====	18:40-19:55 HAND STAND ILLYA	20:00 CLOSE
16:00	整理券	21:00-21:00 テコンドー スクール 【ITF】	21:00-21:45 ラウンドボクシング スクールミット 21:45-22:15 テクニク 角田 誠	21:10-22:10 クラブ JAZZ YUKKO	21:00-22:00 リアルキック フィットネス ファビアン/青木	3/31 「腹筋の極意」	20:10-21:10 コンディショニング ストレッチ ILLYA	21:00
16:30	整理券	22:10-23:10 HIP HOP DANCE NOBU			21:20-22:00 ボクシングシェイプ 40 江田 真代			21:30
17:00	整理券				22:10-22:40 レギュラーエアロ 江田 真代			22:00
17:30	整理券							22:30
18:00	整理券							23:00
18:30	整理券							0:00
19:00	整理券							
19:30	整理券							
20:00	整理券							
20:30	整理券							
21:00	整理券							
21:30	整理券							
22:00	整理券							
22:30	整理券							
23:00	整理券							
23:30	整理券							
0:00	整理券							

* 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 🍀 有料スクールのマークのみ有料クラスになります 🍀 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

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
NTTドコモ F1-ドコモサイト
http://www.goldsgym.jp/f1/