



# MAKUHARI CHIBA WBG・ANNEX

## スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

# 2012.3~



### お知らせ

＊月曜日のレッスンのついて＊  
 基礎千葉(WBG)は月曜日は休館日です。  
 基礎千葉ANNEX(レナ)は第2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

男性のフラは力強くまた速く  
 踊ります。  
 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

第5週目のある月に  
 10:30-12:30  
 有料ワークショップ  
 を実施します。  
 HAND STAND  
 (エアボード使用)

	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		初級者向 レッスン	整理券配布クラス	初・中級者向レッスン			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 フラットバーン & 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	10:30-11:30 HAND STAND 【ILYA】
11:00	11:30-12:30 JAZZ HIP HOP 初級 【CHIKA】	11:00-12:00 フラットバーン & 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 サテンエアロ 【小野 洋子】	11:00-11:45 フラットバーン 【植田 美穂】	10:30-11:00 ハワイアンフラ 入門・初級 【Kaealani】	10:30-11:30 カード・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 レギュラー ステップ 【水島 薫】	12:45-13:45 ハワイアンフラ 【Kaealani】	12:00-13:00 HIP HOP 初級 【NORIMITSU】	11:45-12:00 ハワイアンフラ 男性・女性中級 【Kaealani】	11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
13:00		12:45-13:45 ヨガ 【seto】	13:00-13:45 ボディ メンテナンス 【藤原 佳子】	13:00-14:10 ボディ メンテナンス 【藤原 佳子】	13:15-13:45 ダンスエクササイズ 【津崎 由美子】	12:15-13:15 産後のヨガ 【大塚 友美】	11:45-12:45 ヨガ 【AYA】
14:00		14:00-15:10 バレエ エクササイズ 【鈴木 薫子】	14:00-15:00 ヨガ 【seto】	14:00-15:00 太極拳 【KUMI】	14:00-15:00 リズム ステップ 【津崎 由美子】	13:00-14:00 HIP HOP 【KEN】	14:15-15:25 バレエ エクササイズ 【鈴木 薫子】
15:00	休館日	14:30-15:45 ボディ メンテナンス 【藤原 佳子】	14:30-15:45 ボディ メンテナンス 【藤原 佳子】	14:30-15:45 ボディ メンテナンス 【藤原 佳子】	14:00-14:45 ZUMBA 【ジャクソン未来】	13:25-14:25 アシュタガ ヨガ 【SHO】	14:15-15:25 バレエ エクササイズ 【鈴木 薫子】
16:00		15:30-16:15 キッズバレエ 幼児クラス 【鈴木 薫子】	15:30-16:15 キッズバレエ U-8 スポーツ コンディショニング 【ARK】	15:30-16:15 リズム トレーニング 【SHO】	15:30-16:15 キッズバレエ 幼児クラス 【鈴木 薫子】	15:15-16:15 エアロ&シェイプ 【川上 真里江】	15:35-16:45 バレエ エクササイズ 【鈴木 薫子】
17:00		16:30-17:30 キッズバレエ 小学1~2年クラス 【鈴木 薫子】	16:30-17:30 キッズバレエ U-9 スポーツ コンディショニング 【ARK】	16:30-17:30 ジュニア ダンススクール 小学1~2年 【スターター】	16:30-17:30 キッズバレエ 小学1~2年 【鈴木 薫子】	16:00-17:00 キッズアスリート U-6 スポーツ コンディショニング 【ARK】	16:30-17:30 キッズバレエ 小学1~2年 【鈴木 薫子】
18:00		17:30-18:00 ジュニア ダンススクール 【鈴木 薫子】	17:30-18:00 ジュニア ダンススクール 小学1~2年 【スターター】	17:30-18:00 ジュニア ダンススクール 小学1~2年 【スターター】	17:15-18:15 キッズバレエ 小学3~5年 【鈴木 薫子】	17:00-17:45 ピラティス 【CHIKA】	17:00-18:00 第二(4週) Meg Yoga 【Megumi】
19:00		17:30-18:00 ジュニア ダンススクール 【鈴木 薫子】	17:30-18:00 ジュニア ダンススクール 小学1~2年 【スターター】	17:30-18:00 ジュニア ダンススクール 小学1~2年 【スターター】	17:15-18:15 キッズバレエ 小学3~5年 【鈴木 薫子】	18:00-19:30 ボディヨガ 【CHIKA】	17:00-18:00 第二(4週) Meg Yoga 【Megumi】
20:00		18:00-19:00 コンディショニング 【植田 美穂】	18:00-19:00 コンディショニング 【植田 美穂】	18:00-19:00 コンディショニング 【植田 美穂】	18:00-19:00 コンディショニング 【植田 美穂】	18:00-19:00 ボディヨガ 【CHIKA】	17:00-18:00 第二(4週) Meg Yoga 【Megumi】
21:00		18:45-20:45 レギュラー エアロ 【宮沢 美穂】	18:45-20:45 レギュラー エアロ 【宮沢 美穂】	18:45-20:45 レギュラー エアロ 【宮沢 美穂】	18:45-20:45 レギュラー エアロ 【宮沢 美穂】	18:00-19:00 ボディヨガ 【CHIKA】	17:00-18:00 第二(4週) Meg Yoga 【Megumi】
22:00		20:15-21:25 カード・エクササイズ 【YAYOI】	20:15-21:25 HOUSE 【NORIMITSU】	20:15-21:25 HOUSE 【NORIMITSU】	20:15-21:25 HOUSE 【NORIMITSU】	18:00-19:00 ボディヨガ 【CHIKA】	17:00-18:00 第二(4週) Meg Yoga 【Megumi】
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>  
 NTTdocomo 114-対応サイト  
<http://www.goldsgym.jp/i>

20:00 CLOSE

MAKUHARI CHIBA ANNEX  
 043-297-7111  
 WBG  
 043-299-2711  
 営業時間(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