



NARITA CHIBA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

2011. 10



月
MON

火
TUE

水
WED

木
THU

金
FRI

土
SAT

日
SUN

『 ゴールドジム成田 』 色別コースフィットネス

『 ダンスコース 』 楽しくシェイプアップ、楽しく踊る、趣味としても・・・

『 アクティブコース 』 全身運動、燃焼系、ストレス発散、気分爽快・・・

『 リラックスコース 』 美容、体力維持、心身の調整、アンチエイジ・・・

『 健康維持コース 』 軽めな全身ほぐし、筋肉強化、健康習慣・・・

9:00 OPEN!	スタジオ	スタジオ	スタジオ	格スタ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00-9:30								
10:00		時間変更	時間変更		9:30-10:15 太極舞 45 【和田昌子】	9:15-9:45 ライトエアロ30 【清水愛子】		
10:30	10:00-11:00 YOGA 60 【小野尾由佳】	10:00-10:30 ライトステップ30 【及川照乃】	10:00-11:00 YOGA 60 【富永典子】			10:00-11:00 オリジナルステップ 60 【清水愛子】	10:00-10:45 レギュラーステップ 45 【津田晃一】	
11:00		内容変更			10:30-11:30 パワーステップ 60 【及川照乃】			10:30-11:30 キックボクシング 60 【KUMI】
11:30	11:15-12:15 パワーロー 60 【舟生卓馬】	10:45-11:30 脂肪燃焼エアロ 45 【及川照乃】	時間・担当者変更					
12:00		時間変更	時間変更		11:45-12:45 パワーロー 60 【根本通子】	11:15-12:15 ラテンエアロ 60 【YUKIKO】		11:00-11:45 脂肪燃焼エアロ 45 【津田晃一】
12:30	12:30-13:20 サルサ50 【山辺智美】	11:45-12:45 ZUMBA 60 【ジャクソン未来】	時間変更			NEW!		11:45-12:45 パワーステップ 60 【根本通子】
13:00		時間変更	NEW!		12:00-13:00 フラダンス 60 【カヴァイ オラオ コナ】	12:30-13:00 フィットネスHula30 【YUKIKO】		12:00-13:00 ZUMBA 60 【夏海はるか】
13:30	時間変更	13:00-13:45 フィットネスタイチー 45 【富永典子】	13:15-14:00 Dance with Me 45 【上野豊治】		13:00-13:45 骨盤ダイエイト 45 【原武章博】	時間変更		13:00-13:45 脂肪燃焼エアロ 45 【根本通子】
14:00	13:30-14:15 身体調整エクササイズ45 【辻絵里子】	時間変更			14:00-14:45 ウェーブストレッチ&リンパEX 45 【久波真知子】	13:15-14:15 YOGA 60 【平松純子】		
14:30	時間変更	NEW!	14:15-15:00 レギュラーステップ 45 【上野豊治】			時間・内容変更	14:00-15:00 YOGA 60 【YUKIKO】	14:00-14:45 ジョグエアロ 45 【五十嵐容子】
15:00	14:30-15:15 ZUMBA45 【辻絵里子】	14:00-14:30 ライトステップ30 【富永典子】		有料レッスン 14:45-15:45 フラメンコ セビジャーナス 60 【MIYAKO】	15:00-15:30 ライトエアロ30 【久波真知子】	14:30-15:15 ベーシックステップ 45 【廣岡政樹】		
15:30		14:45-15:45 キックシェイプ 60 【高野満美】				時間変更	15:15-16:00 ラテンエアロ 45 【YUKIKO】	15:00-15:45 ピラティス45 【五十嵐容子】
16:00	有料スクール 16:00-16:50 KIDS HIPHOP 3才～未就学児 スタジオリズムステップ		16:00-16:50 フラメンコエクササイズ 50 【MIYAKO】					16:00-16:45 ベーシックステップ 45 【津田晃一】
17:00	有料スクール 16:55-17:45 KIDS HIPHOP 小学生 スタジオリズムステップ	有料スクール 16:30-17:30 ジュニアチアリーディング チアリーディングインターナショナル						
18:00	有料スクール 17:55-18:45 HIPHOP ジュニア? スタジオリズムステップ	有料スクール 17:30-18:30 ジュニアチアリーディング チアリーディングインターナショナル						
19:00		時間変更	内容変更			NEW!		
19:30	19:15-20:00 脂肪燃焼エアロ 45 【池田真由美】	19:30-20:00 身体調整エクササイズ30 【辻絵里子】	19:15-19:45 ライトエアロ30 【YAYOI】		内容・担当者変更	19:30-20:00 キックシェイプ30 【藤澤亮】	19:15-20:00 脂肪燃焼エアロ 45 【YAYOI】	
20:00		時間変更	NEW!					
20:30	20:15-21:15 パワーステップ 60 【池田真由美】	20:15-21:15 ZUMBA 60 【辻絵里子】	20:00-20:45 ボディメンテナンクス45 【YAYOI】		20:15-21:15 タイガーキック 60 【藤澤亮】	20:15-21:15 ZUMBA 60 【ジャクソン未来】	20:15-20:45 ボディメイク30 【YAYOI】	21:00 CLOSE
21:00			時間変更					営業時間のお知らせ 月～土曜日 9:00～翌1:00 日曜日・祝日 9:00～21:00 休館日 ・毎月第3月曜日 (第3月曜が祝日 の場合は営業、変 わりに第2月曜が 休館) ・年末年始 ・夏季
22:00	22:00-22:30 GGX30 POWER 【スタッフ】		21:00-21:45 キックボクシング 45 【YAYOI】		21:30-22:30 パワーYOGA 60 【和田昌子】	21:30-22:00 ライトエアロ30 【津田晃一】		
23:00						22:15-23:00 レギュラーステップ 45 【津田晃一】		
25:00 CLOSE								

※※ エクササイズ、30分クラスは「軽め」又は(初心者)
45分、50分クラス「慣れてきた方」又は(初級、初中級) 60分クラス「しっかり効果」又は(中上級)

※ クラス、担当者の変更等がある場合がございます。予めご了承ください。
※ 尚、祝日営業につきましては、特別プログラムになる場合がございます。こちらも予めご了承ください。