



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ 2026年10月

	月曜日 -Monday-			火曜日 -Tuesday-			水曜日 -Wednesday-			木曜日 -Thursday-				
	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク		
	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN		
9:00													9:00	
9:30							インジョイ筋コン 9:30~10:00 下田 陽子						9:30	
10:00					アルファビクス 9:45~10:45 品末 由香								10:00	
10:30		エアロ中級 10:00~11:00 陸野 裕子		ラテンエアロ 10:15~11:00 多田 浩子		SALSATION® 10:20~11:20 梶原 千賀子	アンチエイジングヨガ 10:15~11:15 下田 陽子	CHOREOLOGY 10:30~11:15 RYON	ZUMBA 10:30~11:20 藤沼 美和	ボディメイク 10:25~11:10 小野 洋子	デトックスヨガ 10:00~11:00 室安 砂織		10:30	
11:00			ヨガティス 10:30~11:30 梶原 千賀子		キックボクシング エクササイズ 11:00~11:50 岩岡 純子							ヨガ 10:40~11:30 岩田 安季子	11:00	
11:30		DANCE&シェイプ 11:15~12:15 CHIKA		コアストレッチ 11:15~12:00 多田 浩子							マットピラテス 11:15~12:00 室安 砂織		11:30	
12:00			ZUMBA 11:45~12:30 伊東 知子			HIP HOP 初級 11:40~12:30 田崎 史織	ZUMBA 11:30~12:15 DANDAN	BAILA BAILA 11:30~12:30 山崎 明美		ピラテス 11:40~12:30 AKEMI		D-Kick 11:50~12:40 釜賀 悠佳	12:00	
12:30					骨格調整 コンディショニング 12:10~13:00 今野 龍子								12:30	
13:00		ヨガ 12:30~13:30 sato	ヨガ 12:45~13:35 石川		ヨガ 12:15~13:15 AYA		エアロ初級 12:30~13:15 中野 智恵	STEP初級 12:45~13:25 工藤 兼一	バレトン 12:50~13:35 品末 由香	ハワイアンフラ 12:35~13:35 Kahealani.St	エアロ中級 &シェイプ 12:30~13:30 阿部 日佐子		13:00	
13:30					タチフィットネス 13:15~14:15 Megumi		筋コン&ボール コンディショニング 13:30~14:15 進藤 朋子						13:30	
14:00		ZUMBA 13:45~14:45 久保田 純子	エアロ初級 13:50~14:35 CHIKA	バレエ (初級) 13:40~14:50 佐藤 知真 定員30名		ボディシェイプ (筋コン) 14:00~14:50 CHIKA		STEP中級 13:40~14:40 工藤 兼一	やさしいヨガ 13:50~14:40 森 由希子		STEP中級 13:45~14:45 阿部 日佐子	バレエ (入門) 13:30~14:30 河波 依結里	14:00	
14:30					STEP中級 14:30~15:30 渡辺 睦美					太極拳 14:10~15:10 岡村 朋子			14:30	
15:00			ZUMBA (ANNEX休館日) 14:50~15:40 久保田 純子	【有料レッスン】 バレエセンター (バリエーション) 15:00~15:30			スローエアロビクス® 14:30~15:30 進藤 朋子	音楽に合わせて行う背骨の動きに フォーカスした軽運動に脚トレをプラス。				アルファビクス 15:00~16:00 品末 由香		15:00
15:30		HIP HOP初級 15:00~16:00 KOJI		有料レッスン 税込500円 フロントにてお支払い下さい。									15:30	
16:00			ジャッツア リトル (年少~小学1年生) 16:00~16:50 Nahomi	キッズバレエ 幼児クラス (3歳~年長) 16:00~16:45 河波 依結里			キッズアスリート ファースト (年少~年長) 15:40~16:40 アークアスリート		avex ダンスマスター リトルクラス (4歳~小学生) 16:00~17:00 カトウ		キッズアスリート ファースト (年少~年長) 15:40~16:40 アークアスリート		16:00	
16:30													16:30	
17:00			ジャッツア キッズ (小学2~4年生) 17:00~18:00 Nahomi	キッズバレエ 低学年クラス (小学1~3年生) 16:50~17:40 河波 依結里			キッズアスリート スタンダード (小学生) 16:45~17:45 アークアスリート		avex ダンスマスター キッズクラス (小学生) 17:10~18:10 カトウ		キッズアスリート スタンダード (小学生) 16:50~17:50 アークアスリート		17:00	
17:30					avexダンスマスター スターター&ベシッ (小学生) 17:30~18:30 SAAYA	国際空手道連盟 極真会館 千葉海浜支部 ジュニアクラス (3歳~中学生) 17:20~19:00							17:30	
18:00				キッズバレエ 高学年クラス (小学4~6年生) 17:40~18:40 河波 依結里		合同クラス 19:30~21:00 ※1階スペースにて実施	キッズアスリート アスリート (小学生) 17:50~18:50 アークアスリート			avex ダンスマスター オール年齢 (初級) 17:30~19:00 Ryotaro	キッズアスリート アスリート (小学生) 18:00~19:00 アークアスリート		18:00	
18:30		エアロ初級 &シェイプ 18:30~19:30 宮沢 美登里	ジャッツア ジュニア (小学5年~中学生) 18:10~19:25 Nahomi										18:30	
19:00				エアロ中級 19:00~20:00 中野 智恵	癒しのヨガ 19:00~20:00 大塚 友美	カーディオ キックボクシング 19:30~20:15 高橋 幸子	バレエ (中級) 19:05~20:15 佐々木 健	ワインヤサ フロ-ヨガ 19:15~20:15 AILI	ヨガティス (足指から整える コアコンディショニング) 19:10~20:00 石川	キックボクシング エクササイズ 19:10~20:10 岩岡 純子	STEP中級 19:15~20:15 水品 恵	SALSATION® 19:20~20:20 久我 千代子	19:00	
19:30													19:30	
20:00		ZUMBA 19:45~20:45 (代行) 藤沼 美和	ヨガ&シェイプ 20:00~21:00 AILI	カーディオフィットネス キックボクシング 20:15~21:15 YAYOI	フリースタイルダンス (初級) 20:15~21:15 KEN	STRONG NATION 20:35~21:15 高橋 幸子							20:00	
20:30							SALSATION® 20:30~21:30 歩	CHIKAZAP 20:30~21:30 CHIKA	バリエ (入門) 20:20~21:20 上蔵 達也	ZUMBA 20:25~21:15 亀山ベギー	エアロ中級 20:30~21:30 金井 裕之	ボクシングサーキット 20:40~21:30 YAYOI	20:30	
21:00								整理券 WEB 12名 店頭 10名						21:00
21:30													21:30	
22:00												ボクシングの動きと筋トレを サーキット形式で行います。 キックがないので股関節部に 不安のある方安心してご参	22:00	
22:30	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30	

	金曜日 -Friday-			土曜日 -Saturday-			日曜日 -Sunday-			
	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	WBG	ANNEX	ベイパーク	
	7:30 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	10:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
9:00										9:00
9:30										9:30
10:00										10:00
10:30										10:30
11:00										11:00
11:30										11:30
12:00										12:00
12:30										12:30
13:00										13:00
13:30										13:30
14:00										14:00
14:30										14:30
15:00										15:00
15:30										15:30
16:00										16:00
16:30										16:30
17:00										17:00
17:30										17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30										19:30
20:00										20:00
20:30										20:30
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00										22:00
22:30										22:30

幕張3店舗で
週110本以上の
レッスン！

有料レッスン
ballet special class
WBGスタジオ

10月18日 (日)
17:30~19:00
バレエ90分
2,500円

11月1~15日 (日)
17:30~19:00
バレエ90分
2,500円

美めくみインストラクター
資格の取得が必須です。
レッスンに専念していただけます。

ゴールドジム幕張千葉

2026年の
休館日変更に関するお知らせ

本館は2026年10月1日より営業時間を変更いたします。一部店舗は下記の通り変更させていただきます。詳しくは各店舗の告知ボードをご覧ください。
※一部の店舗は、2026年10月1日より営業時間を変更いたします。詳しくは各店舗の告知ボードをご覧ください。

第三分館
休館日
7/20 (月祝)
(通常営業)

変更後の休館日
7/6 (月)

第二分館
休館日
8/10 (月)
8/17 (月)
(通常営業)

変更後の休館日
8月の休館日は店舗別の
夏季休業日のみとなります。

第三分館
休館日
9/21 (月祝)
(通常営業)

変更後の休館日
9/7 (月)

第二分館
休館日
10/12 (月祝)
(通常営業)

変更後の休館日
10/5 (月)

※上記の休館日は、各店舗の告知ボードに発表いたします。この告知は、各店舗の告知ボードに発表いたします。

Thank you for your cooperation. Gold's Gym Management.

WEBオンライン予約
レッスン開始、24時間前まで

整理券クラス
開始2時間前から
フロントにてお渡しいたします
台帳にサインをし、整理券をお持ちください

店頭予約
開始2時間前よりフロントにて受付です

クラスのレベルについて
特に表記のないものは、
どなた様でもご参加いただける
「オールレベル」をベースとしています。
マーク … 初めての方におすすめ
初級 (やさしい)
中級 (慣れた方向け)
と、難易度に合わせた表記を付けています。

CHECK!

明日の健康！未来の元氣！
詳しくはこちら

赤い枠で囲われたレッスンは
カテゴリー・時間・担当者等が
変更となっています

アクティブ系

ダンス

コンディショニング

ヨガ

有料クラス

	月曜日 -Monday- 7 : 00 OPEN	火曜日 -Tuesday- 7 : 00 OPEN	水曜日 -Wednesday- 7 : 00 OPEN	木曜日 -Thursday- 7 : 00 OPEN	金曜日 -Friday- 7 : 00 OPEN	土曜日 -Saturday- 7 : 00 OPEN	日曜日 -Sunday- 7 : 00 OPEN	
	マット リング	マット リング	マット リング	マット リング	マット リング	マット リング	マット リング	
9:00	【スタジオ/マット/リングエリア利用について】 ■スタジオ - レッスンのない時間帯は、開放しております ※ 貸切される場合は、レンタル料金が発生します - 有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります インスタベースよりお問い合わせください ■マット - レッスンのない時間帯は、ストレッチエリアとしてご利用いただけます ■リング - レッスンのない時間帯は、開放しております ※ グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません							9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00	23:30 CLOSE							23:00

Group Exercise Program Guide

エアロビクス・STEP系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
エアロビクス	エアロビクスダンスエクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中上級(45分～60分)までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
STEP	ステップ台を使った音楽に合わせて行う昇降運動エクササイズです。難易度・運動強度に合わせて初級～中級(40分～60分)までお選びいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆	★★～★★★★

格闘技系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
カーディオフキックボクシング	フキックボクシングの動きを取り入れた燃焼系エクササイズです。BPMの良い音楽に合わせて楽しく運動強度を維持出来ます。運動不足・ストレス解消におすすめです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★
シェイプボクシング®	協栄ジム認定のフィットネスボクシング・有酸素系エクササイズです。脂肪燃焼の促進、体力アップやストレス解消にたいへん効果が期待できます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★
D-kick	キックボクシングエクササイズとダンベルを使った筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
キックボクシングエクササイズ	音楽に合わせて行う格闘技系(キックボクシング)の動きを取り入れたインストラクターオリジナルエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆☆～	★★

ダンスフィットネス系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
ZUMBA	誰でも簡単に踊れるラテン系ダンスフィットネスです。サンバ、サルサ、メレンゲ、レガトン、クンビアなどの音楽にマッチしたエクササイズをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ラテンエアロ	サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせて踊るエアロビクスダンスエクササイズです。ウェスト周りを中心に体幹のシェイプアップにも効果的です。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
タヒチフィットネス	南国のリズムに合わせて伝統のステップを踏みながら振付を楽しむクラスです。腰の動作が特徴的。初めての方やダンス経験のない方でもお楽しみいただけます。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
BAIRA BAIRA	ラテンをはじめ、さまざまなジャンルのダンスをアレンジしたダンスエクササイズクラスです。ラテン系のノリのよい音楽と動きをお楽しみください。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
SALSATHION®	様々な音楽ジャンルのダンススタイルがサルサソースのようにミックスされたエクササイズです。ジャンプ動作が少なくローインパクトのステップで構成されています。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆	★★
CHOREOROgy	最新のヒットナンバー等に合わせたコレオ(振付)を体に取り込み、POPスターの様に踊れるダンスフィットネスです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ナニエアロハ	フラダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
DANCE&シェイプ	ダンスと筋コンディショニングを組み合わせたインストラクターオリジナルレッスンです。	心肺機能向上・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★

コンディショニング系(動的・静的)プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果	強 度	難易度
ピラティス(マットピラティス)	静かな動きで、体幹部・身体奥の筋肉(コア)を中心に鍛え、身体全体のバランスを整えるエクササイズです。	身体調整・姿勢改善	☆☆	★★
ボディシェイプ	バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。引き締まったボディを目指しましょう。	筋力アップ・シェイプアップ	☆☆～☆☆☆	★★
ボディメンテナンス	ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	☆☆	★～★★
アルファビクス	ヨガをベースにした動きとアルファ波状態に導く音楽に合わせて腹式呼吸をしながらゴムバンドを使って体を動かしていきます。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆	★★
太極拳	心地よい音楽に合わせて心も体もゆったりとリラックスしながら、24式太極拳を中心に動きを省得していくクラスです。老若男女どなた様でもご参加いただけます。	身体調整・機能改善・スキルアップ	☆☆	★★
太極舞	太極拳や中国武術、崑崙五行などのエッセンスを取り入れたエクササイズです。ゆっくり動くので初めての方や激しい運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★
養生天女舞	中国伝統の養生気功から発生した健康体操です。優しい音楽に合わせてゆったりと動きます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★
ヨガティス	柔軟性を高めるヨガと体幹を鍛えるピラティスを融合させたプログラムです。	身体調整・姿勢改善	☆☆	★★
スローエアロビク	背骨の動き(胸をひらく・体側をのぼす・体をひねる)に特化したやさしいエアロビクスです。合わせて下肢の筋コンディショニングも行います。	身体調整・姿勢改善・心肺機能向上	☆☆	★★
骨格調整コンディショニング	ボールなどのツールを使用してストレッチや体ほくしを行います。	身体調整・姿勢改善	☆～☆☆	★～★★
ボールコンディショニング	ストレッチボールを用いて、呼吸と運動した胸郭の調整エクササイズと下肢の筋膜リリースを行います。	身体調整・姿勢改善・機能改善	☆～☆☆	★～★★
Body core Training	体の中心となるコア(体幹)を鍛えるエクササイズを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★
気功ストレッチ	簡単な体操と呼吸法で「気」を調えるインストラクターオリジナルレッスンです。	身体調整・機能改善	☆～☆☆	★～★★
バレトン	バレエの動きをベースに、ヨガの要素で身体を柔軟にし、フィットネスの要素で筋肉を鍛える、裸足で行うエクササイズです。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★
CHKAZAP	バーベルやダンベルを使用する筋力トレーニングのインストラクターオリジナルレッスンです。(定員20名)	筋力アップ・シェイプアップ	☆☆☆☆	★★★★
STRONG NATION®	格闘技系の動作と筋力トレーニングで全身を鍛えるインターバルトレーニングプログラムです。	筋力アップ・シェイプアップ・心肺機能向上	☆☆☆☆	★★★★
GGX	GG(ゴールドジム)スタッフによるグループエクササイズです。筋コンやストレッチボール、VIPER、栄養セミナーなど、どなた様でもご参加いただけます。	—	☆☆～☆☆☆	★★

ヨガ・ストレッチ系プログラム

クラス名	クラス内容	見込まれる効果		
ヨガ	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消します。年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。	身体調整・機能改善	☆☆	★★～★★★★
癒しのヨガ	心地よい音楽と呼吸でリラックスしながらヨガを行います。疲労回復、緊張感からの解放におすすめです。	身体調整・機能改善・リラクセーション	☆～☆☆	★★
ヴィンヤサフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うレッスンです。	身体調整・機能改善	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ヨガ&コンディショニング	ヨガのポーズを深めながら全身の調整の為のエクササイズを行うレッスンです。	身体調整・姿勢改善・機能改善	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ヨガ&シェイプ	ヨガのポーズと筋力トレーニングを行います。	身体調整・機能改善・筋力アップ	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★

※スケジュールは、都合により変更する場合がございます。予めご了承下さい。