行徳千葉フィットネスセンター　有料スタジオレッスン一覧

《JAZZ　テクニカル》
Rie IR

日時:11月14、28日(土) 19:45～20:45
料金:1,650円(税込)



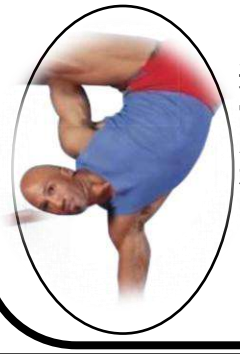
より詳しく丁寧に、
踊りこんでいきましょう。

※当月のJAZZ　DANCE
で行った内容の調整を行い、
ます。最終週は通しで1コー
ラス分の振り付けを踊りま
す。

アスレチックセンター(AC)で実施!!

《 HAND STAND ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 》
ILLYA(イリヤ) IR

日時:平日毎週火曜　19:30～21:00
※11月3日はお休み
料金:1.571円(税込) ※アスレチックセンターで実施



自重のみの動きで体を整え、
連動動作での全身の筋肉、神経、
骨などが鍛えられます。美しい体、
パフォーマンスの向上に役立ちます。
本気で鍛えている皆様どうぞ
ご参加下さい。

＊途中参加、退場可能

・有料料金に加え、ビジター様はビジター料金¥3,080(税込)、法人様は各法人利用料、時間外利用＆他店利用料が発生するプランのお客様は¥1,100(税込)のお支払いが必要です。

・有料レッスンは1週間前の同時刻から予約可能。必ず事前にお支払い下さい。支払後に入場整理券を発行します。

・お支払後の返金は出来かねます。

・アスレチックセンターの予約、支払もフィットネスセンターにて可能です。

・営業時間外のお電話はお受けできません。

※略称:FC＝行徳フィットネスセンター　AC＝行徳アスレチックセンター

インスタグラム

11 November

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 文化の日 バレエセンター IR隔週変更	4	5	6	7 立冬
8	9	10 バレエセンター IR隔週変更 ILLYA(AC)	11	12	13 スキルアップヨガ 加地　史佳	14 Rie JAZZテクニカル
15 七五三	16 休館日	17 バレエセンター IR隔週変更 ILLYA(AC)	18	19	20	21
22	23 ジョイントレッスン！ 祝日特別ZUMBA® 大浦＆野中	24 バレエセンター IR隔週変更 ILLYA(AC)	25	26	27	28 Rie JAZZテクニカル
29	30	1	2	3	4	5

GOLD'S GYM
行徳千葉フィットネスセンター

祝日有料レッスン

ZUMBA®



大浦 透

初めての野中イントラとのジョイントです。
また違った雰囲気で、融合するかと思います。
是非ご参加お待ちしてます。



野中 映仁子

憧れていた大浦先生とのJOINTレッスンが実現します。
いつもと違ったレッスンを、皆さんと一緒に最高に楽しい時間を過ごせたら嬉しいです！

日時:11／23(月・祝)15:30～16:45
内容:有料 ZUMBA®　※2名のジョイントレッスン
担当:大浦 透＆野中 映仁子 インストラクター
料金:1,650円(税込)
定員:35名
予約:WEB予約(WEB25名、店頭10名)
WEB予約は11月16日15:30～、店頭予約は11月23日13:30～受付

※電話予約不可　※レッスン2時間前から整理券配布
※WEBの方は予約確定後、店頭の方は当日13:30～台帳記入後にお支払下さい
※必ず行徳店でお支払をお願いします。開始15分前迄にお支払がない場合キャンセル扱いとなります
※ご自身の予約に対してのみお支払可能、代理不可
※ビジター、提携法人様は別途利用料、休館日利用可能店を除く他店メンバー様は他店利用料が必要となります。

【AFAA承認番号:40230】

バレエセンター

日時:毎週火曜 16:10~16:40

担当:Aura or 宮嶋 文弥子　※26/8月~隔週実施

料金:990円(税込)

センターワークの動きを分解し、
通常レッスンでは細かく説明出来な
い事を丁寧に説明しながら、
反復練習をしていきます。



担当日　11月10,17日



通常レッスンではなかなかお伝えし
きれないポイントやコツを丁寧に
説明しながら、練習していきます。

担当日　11月3,24日

・ビジター様は別途ビジター料¥3,080(税込)、法人様は各法人利用料、時間外利用＆他店利用料が発生するプランのお客様は¥1,100(税込)のお支払いが必要です。

・1週間前の同時刻から行徳店の店頭、行徳店のTELでのみ予約可能。
事前にご予約、お支払い下さい。お支払をもって入場整理券を発行します。

スキルアップヨガ

日時:毎月第二金曜日15:45~16:15
担当:加地 史佳
料金:880円(税込)



ヨガが好きな方、マスターしたい
皆様通常レッスンが15:30終了
その後クラスの補習のような
イメージです。

いつものレッスンのピークポーズ
を安定して安全に行えるように
通常レッスンではお伝えしにくい
細かな事を掘り下げた内容です。

講習会のように時間をかけて解説
します。

皆様どうぞご参加くださいませ。

・有料料金に加え、ビジター様はビジター料金¥3,080(税込)、法人様は各法人利用料、時間外利用＆他店利用料が発生するプランのお客様は¥1,100(税込)のお支払いが必要です。

・1週間前の同時刻から行徳店の店頭、行徳店のTELにてのみ予約可能です。
事前にご予約、お支払い下さい。支払をもって入場整理券を発行します。