

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
10:00		名簿記名必要 10:00～10:45 ヨガ AYAKO				8/22～時間変更 10:00～10:45 太極拳 坂内	9:30～10:30 KIDS HIPHOP
10:30	10:30～11:15 機能改善ストレッチ 寺田		10:30～11:15 太極舞 石井	10:30～11:15 ピラティス 安立	10:00～10:45 体幹コンディショニング 池田	10:00～10:45 太極拳 坂内	10:30～11:45 KIDS HIPHOP
11:00					名簿記名必要 11:00～11:45 ローインパクト 池田	名簿記名必要 11:00～11:45 ヨガ 小林	
11:30	11:30～12:15 マーシャルアーツ 栗原	11:15～12:00 フリースタイルダンス HA-CHAN	11:30～12:15 ローハイ 石垣	11:30～12:15 フリースタイルダンス HA-CHAN			
12:00					12:00～12:45 キックボクササイズ 石井		12:00～12:45 フロアヨガ HA-CHAN
12:30	12:30～13:15 簡単筋トレ 高守	12:15～13:00 フラダンス 飯島	12:30～13:15 ステップ 石垣	12:30～13:15 ポールエクササイズ HA-CHAN			
13:00					13:00～13:45 ポールストレッチ&コアトレ 石井		13:05～13:50 ZUMBA 中野
13:30	13:30～14:15 骨盤体操Q-Ren 高守	13:15～14:00 太極拳 斉藤	名簿記名必要 14:00～14:45 ヨガ 小林	13:30～14:15 ピラティス HA-CHAN			
14:00							
14:30	14:30～15:15 ピラティス 石井	14:15～15:00 機能改善ストレッチ 寺田		14:30～15:15 機能改善ストレッチ 寺田			
15:00							
15:30							
16:00							
16:30			16:30～17:30 KIDS HIPHOP				
17:00							
17:30							
18:00			17:40～18:55 KIDS HIPHOP	18:00～19:15 KIDS HIPHOP			
18:30							
19:00							
19:30	有料クラス 19:45～20:45 K-POPクラス			有料クラス 19:45～20:45 K-POPクラス			
20:00			19:40～20:55 Junior HIPHOP				
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

第1・2・4月曜日
※祝日は15:30～16:30

第3木曜日

待望のK-POPクラス!!!

詳細はInstagramをチェック☆！
ジム会員との併用がとってもお得！
ダンス動画も載っています♪

ゴールドジムスタジオプログラムQRコード→
ぜひ、ブックマークにご登録ください！



急な代行情報やお店の情報を配信！

information

◎ピックルボール始めました！
※ご利用希望の方はスタッフまでお声掛けください♪

◎スタジオのフリータイムはイレギュラーのレッスン、
パーソナルトレーナー等で使用する場合がございます。
※詳しいスタジオの空き状況は店舗までお問合せください。

最新情報、オススメアイテム配信中

こちらからアクセス↓↓

@goldsgymkashiwachiba



#ハッシュタグをつけてインスタグラムに投稿しよう！
#ゴールドジム柏千葉

豊四季駅のフィットネスクラブ
GOLD'S GYM
ゴールドジム 柏千葉
04-7141-7733
◆営業時間・・・月～土7:00～24:00 日/祝7:00～20:00 ジムのご利用は閉館 15分前までとなります。
※各種お手続は、月～土8:00～23:00 日/祝9:00～19:00
◆休館日 ……夏季・年末年始・その他メンテナンス休館日

名簿記名必要

こちらの表記があるクラスは、フロントにて参加台帳に記名が必要なクラスとなっております。台帳は当日のジムOPEN時間よりフロントに用意しております。