



東浦和さいたま
2017年11月23日(木・祝)スタジオプログラム

STUDIO PROGRAM

INSTRUCTOR

8:00	8:00 OPEN	
9:00	9:00-9:45 バランスコーディネーション	中井 由香
10:00	10:00-11:00 ピラティス	石関みどり
11:00	11:10-12:00 エアロLOW50	MARI
12:00	12:10-13:00 シェイプキック	井上晴世
13:00	13:10-13:55 JAM45	井上晴世
14:00	14:10-15:10 骨盤エクササイズ	MIYAKO
15:00	15:15-15:25 GGX 下肢	GGスタッフ
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00	※本日は祝日の為、東浦和さいたま店のご利用は21:00までとさせていただきます。	
	21:00 CLOSE	

お問い合わせは下記まで

GOLD'S GYM

東浦和さいたま
さいたま市緑区大字中尾緑島2503-3

TEL 048-799-2722

1