

ゴールドジム浦安千葉
8月12日(月・祝) スタジオプログラム

STUDIO PROGRAM

8:00	
	9:00 OPEN
9:00	
10:00	
11:00	① 10:30 - 11:15 ミッド&ロー 松田 有希子
12:00	② 11:30 - 12:30 レギュラーステップ 松田 有希子
13:00	😊 ③ 12:45 - 13:30 ZUMBA ジョセフ 鮎
14:00	😊 ④ 13:45 - 14:45 すっきり健康ヨガ ジョセフ 鮎
15:00	⑤ 15:00 - 16:00 JAZZ DANCE 松本知沙美
16:00	
17:00	
18:00	😊 ⑦ 17:40 - 18:40 ビート&キックス+シェイプ 荒木美絵子
19:00	スケジュールは都合により急遽変更する場合がございます。 予めご了承くださいませようご案内申し上げます。 詳細は館内掲示・WEBサイトをご確認くださいませ。
20:00	😊 どなたも参加できるレベル 047-304-2828
21:00	アクティブ系
22:00	ヨガ系リラックス系
23:00	筋コン系
	有料スクール